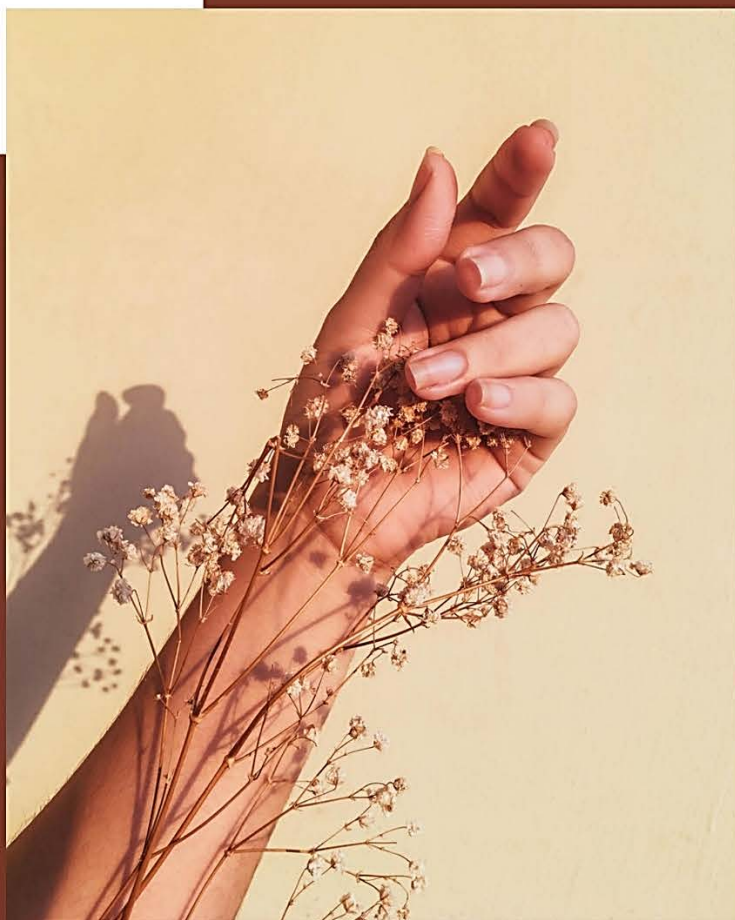




คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ISSN: 2586 - 9817



J
M
H
R

วารสาร
**สาร มนุษยศาสตร์
ปริทรรศน์**
Journal of MCU Humanities Review

คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย
ชั้น 3 (A303)
อาคารเรียนรวม โซน A
ต.ลำไทร อ.วังน้อย
จ.พระนครศรีอยุธยา 13170
โทร. 064 745 6253,
062 514 1564

ปีที่ 10 ฉบับที่ 1
(มกราคม - มิถุนายน) 2567
Vol.10 No.1
(January - June) 2024



วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์

ปีที่ 10 ฉบับที่ 1 (มกราคม - มิถุนายน) 2567

ISSN: 2586-9817

กำหนดเผยแพร่ ปีละ 2 ฉบับ

จำนวน 200 เล่ม

ฉบับที่ 1 : มกราคม – มิถุนายน

ฉบับที่ 2 : กรกฎาคม – ธันวาคม

วัตถุประสงค์

เพื่อเผยแพร่ผลงานวิชาการและผลงานวิจัยด้านพุทธศาสตร์และจิตวิทยาประยุกต์แก่ผู้สนใจทั่วไป โดยเปิดรับบทความวิชาการทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ

ประเภทบทความที่รับตีพิมพ์ || บทความวิชาการทั่วไป บทความวิจัยทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ

ประเภทของการ Peer-review || Double Blinded

จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิประเมินบทความ || 2 – 3 คน

ที่ปรึกษา

พระพรหมวัชรวิธจารย์, ศ.ดร.	อธิการบดี
พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, รศ.ดร.	รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ
พระเมธีธรรมาจารย์, รศ.ดร.	รองอธิการบดีฝ่ายวางแผนและพัฒนา
รศ.ดร.สุรพล สุธะพรหม	รองอธิการบดีฝ่ายกิจการทั่วไป
พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภิฉนโท, รศ.ดร.	คณบดีคณะมนุษยศาสตร์
พระมหาสุเทพ สุทธิญาโน, ผศ.ดร.	รองคณบดีฝ่ายวิชาการ คณะมนุษยศาสตร์
ผศ.ดร.เมธาพันธ์ โพธิ์ธีรโรจน์	รองคณบดีฝ่ายบริหาร คณะมนุษยศาสตร์

บรรณาธิการ || รศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ผู้ช่วยบรรณาธิการ || ผศ.ดร.สุวัฒน์ รักขันโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

กองบรรณาธิการ ||

กองบรรณาธิการภายใน

ผศ.ดร.วิษุตา ฐิติโชติรัตนนา
ผศ.ดร.เจน นคร
ผศ.ดร.พุทธชาติ แผนสมบุญ
ดร.ณนัต ไชยพันธ์

กองบรรณาธิการภายนอก

รศ.ดร.สำเนียง เลื่อมใส	มหาวิทยาลัยศิลปากร
รศ.ดร.ประดิษฐ์ นารีรักษ์	มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร
ผศ.ดร.ภริมา วินิธาสถิตกุล	มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
ผศ.ดร.อภิษฎา ศรีเครือดง	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์
ผศ.ดร.มนตรี เพชรนาจักร	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ผศ.ดร.สาระ มุขดี	มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช
ผศ.ดร.ธีระวัฒน์ แสนคำ	มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย
ผศ.ดร.เริงชัย หมื่นชนะ	นักวิจัย / นักวิชาการอิสระ
ผศ.ดร.ทวีศักดิ์ ชูมา	มหาวิทยาลัยมหิดล
อ.ดร.ธานี ชูกำเนิด	มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา
อ.ดร.สิงห์คำ รักษ์ป่า	มหาวิทยาลัยพะเยา

กองงานวารสาร || สมศักดิ์ สงวนดี, กิตติภัก สุตสะกรี และ กนกวรรณ บุญคะเน

สำนักงาน || สำนักงานวารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์ ภาควิชาจิตวิทยา ชั้น 3 (A303) โชน A
คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เลขที่ 79 หมู่ที่ 1 ต.ลำไทร
อ.วังน้อย จ.พระนครศรีอยุธยา 13170

Website : <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/human/index>

สถานที่พิมพ์ || ห้างหุ้นส่วนจำกัด เซน พรินต์
เลขที่ 7/414 หมู่ที่ 5 ต.บางใหญ่ อ.บางใหญ่ จ.นนทบุรี 11140 โทร.02-927-8194

ผู้ทรงคุณวุฒิกลั่นกรองบทความ (Peer Review)

ภายในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

1. พระปลัดระพี นพธิสาโร, รศ.ดร.	5. ผศ.ดร.เจน นคร
2. พระมหานันทวิทย์ ธีรภทฺโท, ดร.	6. ผศ.กิตติศักดิ์ ณ สงขลา
3. รศ.ดร.สมชัย ศรีนอก	7. ดร.ชาย หน่อแสง
4. ผศ.ดร.นิเวศน์ วงศ์สุวรรณ	8. ดร.เฉลิมชัย แก้วกันหา

ภายนอกมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

1. ผศ.ดร.ธีระวัฒน์ แสนคำ	มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย
2. ผศ.ดร.ทวีศักดิ์ ชูมา	มหาวิทยาลัยมหิดล
3. ผศ.ดร.อภิษฎา ศรีเครื่องดง	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์
4. ผศ.ดร.ณัฐพัชร สายเสนา	มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม
5. ผศ.ดร.ภริมา วินิธาสถิตย์กุล	มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
6. ผศ.ดร.ธนาภัสสร สอนิธิรักษ์	มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์
7. ผศ.ดร.ประภาส ปานเจียง	มหาวิทยาลัยหาดใหญ่
8. ดร.สิงห์คำ รักป่า	มหาวิทยาลัยพะเยา
9. ดร.ธานี ชูกำเนิด	มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา
10. ดร.ปองเอก เพ็งลุน	มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

จริยธรรมในการตีพิมพ์บทความ (Publication Ethics)

ผู้สนับสนุนบทความ (Authors)

1. ผู้สนับสนุนบทความต้องรับรองว่า ผลงานที่ส่งมานั้นเป็นผลงานที่ดี มีประโยชน์และไม่เคยตีพิมพ์ที่ไหนมาก่อน
2. ผู้สนับสนุนบทความต้องรายงานข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้นจากการวิจัย ไม่บิดเบือนข้อมูล หรือให้ข้อมูลที่เท็จ
3. ผู้สนับสนุนบทความต้องอ้างอิงผลงานของผู้อื่น หากมีการนำผลงานเหล่านั้นมาใช้ในผลงานของตนเอง รวมทั้งต้องจัดทำอ้างอิงท้ายบทความด้วย

4. ผู้สนับสนุนบทความต้องเขียนให้ถูกต้องตามรูปแบบที่วารสาร มจร มนุษยศาสตร์กำหนดไว้
5. ผู้สนับสนุนบทความที่มีชื่อปรากฏในบทความ ต้องเป็นผู้มีส่วนร่วมในการดำเนินการวิจัยหรือเขียนบทความทุกคน
6. ผู้สนับสนุนบทความต้องระบุแหล่งทุนที่สนับสนุนการวิจัย (ถ้ามี)
7. ผู้สนับสนุนบทความวิจัยต้องระบุผลประโยชน์ทับซ้อน (ถ้ามี)

บรรณาธิการวารสาร (Editors)

1. บรรณาธิการวารสารมีหน้าที่พิจารณาคุณภาพของบทความเพื่อตีพิมพ์เผยแพร่ในวารสารที่ตนรับผิดชอบ
2. บรรณาธิการวารสารต้องไม่เปิดเผยข้อมูลของผู้สนับสนุนและผู้ประเมินบทความแก่บุคคลอื่น ๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องในช่วงระยะเวลาของการประเมินบทความ
3. บรรณาธิการวารสารต้องตีพิมพ์บทความที่ผ่านการประเมินบทความจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้วเท่านั้น และต้องไม่ตีพิมพ์บทความที่เคยตีพิมพ์ที่อื่นมาแล้ว
4. บรรณาธิการวารสารต้องไม่ปฏิเสธการตีพิมพ์บทความเพราะความสงสัยหรือไม่แน่ใจ แต่ต้องให้เขาพิสูจน์ข้อมูลเพื่อคลายความสงสัยนั้น ๆ ก่อน

5. บรรณาธิการวารสารต้องไม่มีผลประโยชน์ร่วมกับผู้สนับสนุนบทความ ผู้ประเมิน และทีมผู้บริหาร
6. บรรณาธิการวารสารต้องตรวจสอบการคัดลอกผลงานของผู้อื่น (Plagiarism) อย่างจริงจัง โดยใช้โปรแกรมที่เชื่อถือได้ เพื่อให้แน่ใจว่าบทความที่ตีพิมพ์นั้น ไม่ได้คัดลอกผลงานของผู้อื่นโดยไม่ได้รับอนุญาตหรือไม่มีการอ้างถึง
7. หากตรวจพบการคัดลอกงานของผู้อื่น บรรณาธิการวารสารต้องหยุดการประเมินบทความและติดต่อผู้สนับสนุนบทความทันที เพื่อชี้แจงประกอบการ “ตอบรับ” หรือ “ปฏิเสธ” การตีพิมพ์บทความนั้น ๆ

ผู้ประเมินบทความวารสาร (Reviewers)

1. ผู้ประเมินบทความ ต้องรักษาความลับและไม่เปิดเผยข้อมูลใด ๆ เกี่ยวกับบทความที่ส่งมารับการพิจารณาตีพิมพ์แก่บุคคลอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องในช่วงระยะเวลาของการประเมินบทความ (Confidentiality)
2. หลังจากได้รับบทความจากบรรณาธิการวารสารแล้ว ผู้ประเมินบทความระลึกได้ว่า ตัวเองอาจมีส่วนได้ส่วนเสียใด ๆ กับผู้สนับสนุนบทความ เช่น เป็นผู้ร่วมโครงการ หรือรู้จักเป็นการส่วนตัว หรือเหตุผลอื่น ๆ ที่ทำให้ไม่สามารถให้ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะอย่างอิสระได้ ผู้ประเมินบทความควรแจ้งให้บรรณาธิการวารสารทราบและปฏิเสธการประเมินบทความนั้น ๆ
3. ผู้ประเมินบทความ ควรประเมินบทความในสาขาวิชาที่ตนมีความเชี่ยวชาญ ไม่ควรใช้ความคิดเห็นส่วนตัวโดยไม่มีข้อมูลรองรับเป็นเกณฑ์ในการตัดสินบทความ
4. ผู้ประเมินบทความ ต้องระบุผลงานวิจัยที่สำคัญและสอดคล้องกับบทความที่กำลังประเมิน แต่ผู้สนับสนุนบทความไม่ได้อ้างถึงในบทความด้วย และหากมีส่วนใดที่มีความเหมือนหรือซ้ำซ้อนกับผลงานของผู้อื่น ผู้ประเมินบทความต้องแจ้งให้บรรณาธิการวารสารทราบด้วย

ก

บทบรรณาธิการ

วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์ (ISSN: 2586-9817) ปีที่ 10 ฉบับที่ 1 ประจำเดือนมกราคม – มิถุนายน 2567 นี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่ผลงานวิชาการและผลงานวิจัยด้านพุทธศาสตร์และจิตวิทยาประยุกต์แก่ผู้สนใจทั่วไป โดยเปิดรับบทความวิชาการทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษแก่นักวิชาการ นิสิต นักศึกษา คณาจารย์และผู้สนใจทั่วไป โดยเปิดรับบทความวิชาการทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ

ท่ามกลางความหลากหลายด้วยปัญหาทางสังคม เศรษฐกิจและการเมือง ประกอบกับความผันผวนของโลกในยุค BANI World ที่ผู้คนมีกระแสวิถีชีวิตใหม่ (New Normal) หลังการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVI-19) ก่อให้เกิดความทุกข์ ความเครียด ความวิตกกังวลหลายประการ จนหลายหน่วยงานต้องออกมาหาวิธีการป้องกัน และช่วยเหลือให้สถานการณ์เหล่านี้เบาบางลง

วารสารฉบับนี้ มีบทความวิจัยและบทความวิชาการทั้งภายในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยและภายนอกมหาวิทยาลัยหลายเรื่องที่ช่วยชี้แนวทางการดำเนินชีวิต ให้มีความสุขท่ามกลางสภาพสังคมที่วุ่นวายที่นักวิชาการส่งเข้ารับการพิจารณาเพื่อตีพิมพ์ กองบรรณาธิการและผู้ทรงคุณวุฒิเฉพาะด้านได้พยายามคัดกรองบทความที่ดีมีคุณภาพมานำเสนอให้ผู้สนใจใคร่รู้ได้ใช้ในการศึกษาค้นคว้าทั้งสิ้น 28 เรื่อง จำแนกเป็นบทความวิจัยจำนวน 16 เรื่อง บทความวิชาการทั่วไป จำนวน 12 เรื่อง ผู้สนใจและผู้ต้องการใช้ประโยชน์สามารถค้นคว้าได้ตามประสงค์

หากมีข้อผิดพลาดในประการใด กองบรรณาธิการขอน้อมรับคำแนะนำและพร้อมจะพัฒนาวารสารฉบับนี้ให้มีคุณภาพมากยิ่งขึ้น

ด้วยความขอบคุณ



รองศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือตอง
บรรณาธิการวารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์

สารบัญ

เรื่อง

หน้า

บทบรรณาธิการ

ก

บทความวิจัย

1. พุทธจิตวิธีและแนวโน้มของโหราศาสตร์ไทยในการให้การปรึกษา แห่งทศวรรษหน้า (พ.ศ. 2565-2574)

(Buddhist Psychology Way of Life and Trends of the Thai Astrological
Counseling in the Next Decade (A.D. 2022 – 2031))

|| ธนชนันท์ สุระปัญชาการ, สิริวัฒน์ ศรีเครือดง และ มั่น เสือสูงเนิน

1

2. รูปแบบพุทธจิตวิธีสียเพื่อส่งเสริมจิตอาสาของเครือข่ายเสริมสร้างวัคซีนใจ ในชุมชนภายใต้สถานการณ์วิกฤติ

(A Buddhist Subjective Model for Enhancing Volunteer Spirit of
Networks of Community Mental Health Vaccines under a Crisis
Situation)

|| กนกวิชต์ สุดลาภา

21

3. การพัฒนาตัวบ่งชี้ภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตวิถีใหม่ ตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับเยาวชนในสังคมไทย

(The Development of Mental Immune Indicators to Enhance
New Normal Life Skills According to Buddhist Psychology for Youth in
Thai Society)

|| พุทธชาติ แผนสมบุญ, สุวัฒน์ รักขันโท, โกศล จิงเสถียรทรัพย์ และ
เชน นคร

43

4. โปรแกรมพุทธจิตวิทยาวินิเวศภาวนาเพื่อการอนุรักษ์ป่าไม้ยั่งยืน สำหรับเยาวชน

(Buddhist Psychology Program on Eco-meditation Ways for Sustainable
Forest Conservation for Youth)

|| พระมหาญาณภัทร อติพล

57

**5. ปัจจัยพุทธจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเข้มแข็งทางใจของนักศึกษา
พยาบาลของสถาบันพระบรมราชชนก**

(Buddhist Psychology Factors Related to Resilience of Nursing Students
of Praboromrajchanok Institute)

|| ทิพภา ปุณสิทธิ์ และ เมธาวี อุดมธรรมมานุภาพ 71

6. ปัจจัยพุทธจิตวิทยาที่เป็นตัวทำนายภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรโรงพยาบาล

(Buddhist Psychology Factors as Predictors of Psychological Immunity
of Hospital Personnel)

|| อติศวรร สุขพันธุ์ถาวร, กมลาศ ภูวนาธิพงศ์ และ เมธาวี อุดมธรรมมานุภาพ 85

**7. การศึกษาข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาเกมเพื่อเสริมสร้างสมาธิในการเรียนรู้
และส่งเสริมสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวของเด็กประถมศึกษา**

(Study of Basic Information in Game Development to Strengthen Learning
Intentions and Promote Motor Ability of Elementary School Students)

|| ชนกานต์ ขาวลำลี และ สุนน ไวยบุญญา 99

**8. การพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เรื่อง คำภาษาต่างประเทศในภาษาไทย
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ด้วยวิธีการจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะ
หาความรู้ (5E) ร่วมกับแบบฝึก**

(The Development of Learning Achievement in Foreign Language Words
in Thai of Grade 9 Students, the Inquiry-Based Learning (5E) Combined
with Exercise)

|| กมลลักษณ์ นิกรฐา และ ประภาศ เพ็งพุ่ม 115

**9. การพัฒนาทักษะการแต่งคำประพันธ์ประเภทโคลงสี่สุภาพสำหรับนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ด้วยการจัดการเรียนรู้รูปแบบ 4MAT ร่วมกับ STAD**

(The Development of Composing Thai Poem Ability of The Ninth Grade
Students by using 4MAT Learning Together with Student Teams
Achievement Divisions (STAD))

|| อีรพงษ์ มั่นศรี และ กฤษยากาญจน์ โตพิทักษ์ 133

10. ผลของการให้การปรึกษารายบุคคลตามแนวพุทธจิตวิทยาต่อการปรับตัว
ในผู้ป่วยมะเร็ง
(Effect of Individual Buddhist Counseling Psychological on Adaptation
of Cancer Patients)
|| สุพรรณษา กุลวรรณ, กมลาค ภูวนาธิพงศ์ และ วิชชุดา ฐิติโชติรัตน์ 151
11. การพัฒนาแบบทดสอบออนไลน์วัดบุคลิกภาพด้านจิต 6 ตามแนวพุทธศาสนา
(A Development of an Online Personality Test of the Six Temperaments
in Buddhism)
|| ณัฐธนนท์ หงส์วรวิธธีร, วิชชุดา ฐิติโชติรัตน์ และ
พระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ 171
12. การพัฒนาความสามารถการอ่านอย่างมีวิจารณญาณของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยการจัดการเรียนรู้ปัญหาเป็นฐาน (PBL)
ร่วมกับแบบฝึกทักษะ
(The Development of Critical Reading Ability of Mathayomsuksa 2
Students by Problem-Based Learning (PBL) with Exercises)
|| ชนาภา กันทะวัง และ น้ำทิพย์ ่องอาจวาณิช 187
13. ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับคุณลักษณะนักศึกษา
ที่ประสบความสำเร็จตามแนวพุทธจิตวิทยา
(Relationship Between Emotional Intelligence and Characteristics
of Successful Sales Representative in The Perspective of Buddhist
Psychology)
|| นันทพร จงสุขกิจพานิช 207
14. หลักการสอนสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพโดยสมเด็จพระญาณวชิโรดม
(วริยงค์ สิรินธโร) เพื่อพัฒนาชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา
(Principles of Meditation Teaching at the WillPower Institute
by Somdej PhraNyanavajirodom (Viriyang Sirintharo),for Life
Development According to Buddhist Psychology)
|| ชลัฐธร อุไรพงษ์ ณ อยุธยา, เมธาวิ อุดมธรรมานุภาพ และ
วิชชุดา ฐิติโชติรัตน์ 227

15. Rhetorical Strategies and Political Persuasion: An Analysis of Discourse Markers in Pita Limcharoenrat's Speeches in Four Election Campaigns
|| Kraiwitch Chinayos 241
16. A Comparative Study of Morphological English and Pāli Language
|| Tejaniya, Veerakarn Kanokkamalade and Phra Wichian Parichano3 259

บทความวิชาการ

1. การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมอย่างมีความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยา
(A Holistic Well-Being Development for Happiness Base on Buddhist Psychology)
|| จิรัชฎา เขียงกุล และ เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ 277
2. มุมมอง : คุณลักษณะผู้นำองค์กรธุรกิจตามแนวพุทธจิตวิทยาในยุคท้าทายหลังโควิด-19
(Perspective: Characteristics of Business Organization Leaders based on the Application of Buddhist Psychology in the challenging Post-Covid-19 Era)
|| อณัทร เบ็ญจวรโชติ 291
3. การสอนสังคมตามแนวพุทธศาสตร์ด้วยเทคนิค PSLDC MODEL 5 ขั้น
(Social Studies Teaching Based on Buddhist Principles with the 5-Step PSLDC Model)
|| พระครูอุทิศปริยัติสุนทร, นายสมบุญ ทิพรังศรี และ พระชัยวัฒน์ จินดาพาณิชย์ 307
4. ผู้สูงวัยกับความสุขอย่างยั่งยืนด้วยลดสุขเทียมเพื่อเพิ่มสุขแท้ในยุควิถีชีวิตใหม่
(Elderly and Happiness of sustainable Reduce Artificial Happiness to Life of Way in New Normal)
|| สุกิมวิจน์ สุริโย และ เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ 323

5. สุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาของบุคคลในองค์กรธุรกิจเครือข่าย	
(Holistic health according to Buddhist Psychology of Individuals in Network Business Organizations)	
วิไล ถาวรสุวรรณ และ เมธาวิ อุดมธรรมมานภาพ	337
6. วัตถุนิยม : ความจริงเชิงเปรียบเทียบระหว่างคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม	
(Materialism: Figurative Truth Between Real Value and Unreal Value)	
กฤศ แก้วสนั่น	357
7. การสูบบุหรี่กับจริยธรรมความรับผิดชอบ	
(Smoking and Ethical Responsibility)	
ณัฐธิดา แฮคำ	371
8. จิตวิทยาบุคลิกภาพสำหรับผู้ผู้นำ	
(Personality Psychology for the Leader)	
อนุภาพ พันชำนาญ	385
9. การเดิน (จงกรม) ส่งผลดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตอย่างไร ?	
(How Does the Walking (Meditation) Affect Physical and Mental Health?)	
สรรเสริญ จงผดุงสัตย์	401
10. ชีวิตสู่ความสำเร็จด้วยการคิดบวก	
(Life to Successes with Positive Thinking)	
พระอธิการเทวินทร์ เทวธนาโน (ใจแก้ว) และ ธนศักดิ์ พรทัตพัสสาร	417
11. The Perspective of French Loan Words and Roles in Thais Used from the Traditional to Present Era	
Apsorn Tiewcharoenkij and Chantana-Teesong Tiewcharoenkij	435
12. Theravada Buddhism in Scotland; Its Introduction and Adaptation	
Sujana Maharajan (Sujana) and Methaphan Phothiteerarot	455
ภาคผนวก	469

พุทธจิตวิธีและแนวโน้มของโหราศาสตร์ไทยในการให้การศึกษา
แห่งทศวรรษหน้า (พ.ศ. 2565-2574)

Buddhist Psychology Way of Life and Trends of the Thai
Astrological Counseling in the Next Decade (A.D. 2022 – 2031)

Received: April 12, 2023
Revised: May 22, 2023
Accepted: May 22, 2023

ธนชนันท์ สุระบัญชาการ¹, สิริวัฒน์ ศรีเครือดง² และ มั่น เสือสูงเนิน³
Thanachanan Surabanchakarn, Siriwat Sricruadong and
Man Suesungnoen
(thanachanan9@gmail.com, siriwatmcu@gmail.com and ansuesongnoen@gmail.com)

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยอนาคตแบบผสานวิธีเชิง EDR ซึ่งเป็นการผสมผสานระหว่างเทคนิค EFR และ Delphi มีวัตถุประสงค์ 1) ศึกษาวิเคราะห์หลักการพุทธจิตวิทยา และชุดความรู้โหราศาสตร์ไทยแห่งอนาคตในการให้การศึกษาแนะนำ 2) สังเคราะห์ข้อมูล และทิศทางพุทธจิตวิธีกับแนวโน้มโหราศาสตร์ไทยแห่งอนาคตในการให้การศึกษาแนะนำ 3) นำเสนอฉากภาพพุทธจิตวิธีกับแนวโน้มโหราศาสตร์ไทยในการให้การศึกษาแนะนำอย่างสร้างสรรค์ในทศวรรษหน้า การวิจัยครั้งนี้มีเครื่องมือวิจัย 4 ประเภท คือ 1) แบบสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้เชี่ยวชาญ 21 รูป/ท่าน 2) แบบสอบถาม ผู้เชี่ยวชาญกลุ่มเดียวกัน 3) การสนทนากลุ่ม ผู้เชี่ยวชาญ 13 รูป/ท่าน 4) การเสวนาภูมิปัญญา ผู้เชี่ยวชาญพิเศษ ผู้เชี่ยวชาญ 12 รูป/ท่าน ผู้ให้ข้อมูลสำคัญในขั้นตอนของการสัมภาษณ์แบ่งออกเป็น 3 กลุ่มคือ 1) กลุ่มพระภิกษุสงฆ์ 2) กลุ่มนักจิตวิทยา 3) กลุ่มนักโหราศาสตร์ โดยจะทำการสัมภาษณ์ใน 3 มิติ คือ ด้านบวก ด้านตรงข้าม และด้านที่เป็นไปได้มากที่สุด ข้อมูลคุณภาพทำการวิเคราะห์โดยใช้ QDAT Knowledge หรือ 6'C เทคนิค เทคนิคสามเส้า และข้อมูลอิมตัว ส่วนข้อมูลเชิงปริมาณวิเคราะห์ค่าสถิติโดยการหาค่ามัธยฐาน (Md), ค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ (IR), ค่าเฉลี่ย $\bar{X}$, ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

¹ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Ph.D. Buddhist Psychology, Department of Psychology, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

^{2,3} ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ผลการวิจัยพบว่า 1) ชุดความรู้โหราศาสตร์การให้การปรึกษาแห่งอนาคตจะต้องมี องค์ประกอบของหลักธรรม และหลักจิตวิทยาการให้การปรึกษาเป็นพื้นฐานสำคัญในการให้การ ปรึกษา และต้องมีการใช้เทคโนโลยี และนวัตกรรมเพื่อพัฒนาหลักสูตร การเรียนการสอน การสร้างเครื่องมือการพยากรณ์ เพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงของสังคม ในยุคโลกาวิวัฒน์ 2) การพัฒนาศักยภาพคุณธรรมจริยธรรมของนักโหราศาสตร์จะมีมากขึ้น รวมทั้งเรื่องของเทคโนโลยีใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการให้การปรึกษาภายใต้ความรัก ความสามัคคี และความร่วมมือร่วมใจกันพัฒนาต่อยอดองค์ความรู้ให้เป็นศาสตร์แห่ง ปัญญาที่มีคุณธรรมนำความรู้ และเผยแพร่สู่ความเป็นสังคมพุทธศรัทธาโหราศาสตร์การให้ การปรึกษาอย่างสร้างสรรค์ตามแนวทางอริยสัจสี่ 3) ฉากภาพอนาคตมีองค์ประกอบสำคัญ 12 ประการ คือ 3.1) การประกอบพิธีเพื่อสังคม 3.2) ภาพลักษณ์ของโหราศาสตร์ 3.3) ศูนย์รวมองค์ความรู้ 3.4) องค์การพัฒนโหราจารย์ 3.5) หลักสูตร BPAC 3.6) การศึกษา ขั้นสูง 3.7) อริยสัจวิธีการให้การปรึกษา 3.8) AI การให้การปรึกษา 3.9) การจัดสัมมนา วิชาการนานาชาติ 3.10) องค์การวิชาชีพโหราศาสตร์ 3.11) ศูนย์สร้างพลังบวก และ3.12) ทางเลือกในการทำงาน

คำสำคัญ: พุทธจิตวิถิ, โหราศาสตร์ไทย, การให้การปรึกษา, การสร้างสรรค์, ทศวรรษหน้า

Abstract

This dissertation is an integrated EDR future research between EFR and Delphi technique. There are three objectives including: 1) to study and analyze the principles of Buddhist psychology and the set of knowledge of Thai astrology in the future counseling, 2) to synthesize data and direction of the Buddhist psychological way of life with trends of the Thai astrology in the future counseling, and 3) to present a scenario of the Buddhist psychological way of life and trends of the Thai astrological counseling in the next decade. There are four types of research tools used consisting of 1) In-depth interview with 21 experts 2) Questionnaire with the same experts 3) Focus group with 13 experts and 4) Connoisseurship with 12 experts. Key informants of an in-depth interview divided into 3 groups: 1) monks 2) psychologists and 3) astrologers, interviewing in three dimensions: Optimistic Realistic, Pessimistic Realistic, and Most Probable Realistic. An analysis of qualitative data was done by QDAT

Knowledge or 6'C Technique, Triangulation Technique, and Data Saturation. For the quantitative data, it was analyzed by finding Median (Md), Interquartile range (QR), Mean ($\bar{X}$), and Standard Deviation (SD).

The study findings were found that 1) The future model of astrology counseling should incorporate the principles of ethics and psychology as essential foundations. It should also utilize technology and innovation to develop teaching curricula and create forecasting tools to support societal changes in the era of globalization. 2) The ethical and moral development of astrologers has significantly improved, along with the utilization of new technologies that benefit counseling under the principles of love, harmony, and cooperation to develop the body of knowledge to be a science of wisdom with morality precedes knowledge and disseminate it to be a Buddhist astrology counseling society. 3) The future scenario consists of 12 important components: 3.1) Social Entrepreneurship 3.2) Astrology Image, 3.3) Knowledge Center, 3.4) Astrologer Developing Organization, 3.5) BPAC Curriculum, 3.6) Higher Education, 3.7) Astrological Counseling based on Noble Truth Way, 3.8) Artificial Intelligence Counseling, 3.9) International Academic Seminars, 3.10) Astrological Sciences Organizations, 3.11) Empowering Center, and 3.12) Career Path Alternatives.

Keywords: Buddhist Psychology Way of Life, Thai Astrology, Counseling, Creative, Next Decade

บทนำ

โหราศาสตร์หรือโศดยศาสตร์เป็นศาสตร์ที่มีมาแต่ก่อนพุทธกาล เป็น 1 ใน 18 ศาสตร์ที่พระพุทธเจ้าเมื่อครั้งยังเป็นเจ้าชายสิทธัตถะได้ศึกษาเรียนรู้ เพราะเป็นศาสตร์ขั้นสูงที่กษัตริย์ ผู้นำการปกครอง และชนชั้นสูงต้องศึกษา ในกาลต่อมาพระพุทธเจ้าทรงมีพุทธานุญาติให้พระภิกษุเรียนนักษัตริ เพื่อประโยชน์ในการสวดพระปาฏิโมกข์ และบอกกล่าวให้การปรึกษาแก่ประชาชนในเรื่องวันเวลาได้ (พระครูสุภัทรวชิรานุกุล, พูนชัย ปันธิยะ และคณะ, 2563)

ในสมัยรัชกาลที่ 7 แม้ว่ากรมโหราหลวงจะถูกยุบลงตั้งแต่ปี พ.ศ. 2473 แต่นั่นกลายเป็นจุดตั้งต้นของโหราศาสตร์ภาคประชาชนที่ได้อุบัติขึ้นตั้งแต่นั้นมา (วิวัฒน์ จาริกศิริ, 2564) และเป็นศาสตร์ที่อยู่คู่สังคมไทยมาตราบนับปัจจุบัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในปี 2561 ได้มีเหตุการณ์ที่เป็นประวัติศาสตร์ของวงการโหราศาสตร์ ที่มีการลงทะเบียนเรียนคอร์สพื้นฐานกว่าพันคนของสถาบันพยากรณ์ศาสตร์ และเป็นปีแรกที่วิชาโหราศาสตร์ได้ถูกบรรจุเป็นวิชาเลือกในสถาบันการศึกษาชั้นสูง สจล. สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ซึ่งเป็นมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ (ทิมข้าวขาวสด, 2562) นอกจากจะเป็นการสะท้อนให้เห็นถึงความสนใจในวิชาโหราศาสตร์ที่มากขึ้นแล้ว ยังสะท้อนให้เห็นถึงความอ่อนแอ หรือปัญหาทางจิตใจของคนในสังคมที่มีมากขึ้นเช่นกัน สอดคล้องกับข้อมูลของกรมสุขภาพจิตที่เกี่ยวกับจำนวนผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่กำลังได้รับการวินิจฉัยและรักษานั้นเพิ่มขึ้นอย่างก้าวกระโดด โดยเฉพาะในช่วงปี 2563 ที่มีการระบาดของโรคโควิด-19 ส่งผลกระทบทางเศรษฐกิจ และปัญหาสุขภาพจิตที่ต้องเตรียมพร้อมรับมืออย่างเร่งด่วน (กองยุทธศาสตร์และแผนงาน กรมสุขภาพจิต, 2564)

จากข้อมูลการสำรวจกลุ่มตัวอย่างในเดือนตุลาคม 2565 พบว่า คนในสังคม นอกจากจะปรึกษาคนใกล้ชิดก่อนแล้ว มักจะไปขอคำปรึกษาจากนักพยากรณ์ นักจิตวิทยา หรือจิตแพทย์และพระสงฆ์ โดยในส่วนของนักพยากรณ์จะมีสัดส่วนมากที่สุด แต่ปัญหาคือนักพยากรณ์ให้การปรึกษาได้ในระดับหนึ่งตามประสบการณ์ของแต่ละท่านเท่านั้น เพราะปราศจากทักษะการให้การปรึกษาที่ถูกต้องตามหลักจิตวิทยา หรือแม้แต่การนำความรู้ไปใช้ในทางที่ผิดขาดคุณธรรมจริยธรรมทำให้ผู้รับบริการเกิดทุกข์มากยิ่งขึ้นได้เช่นกัน ดังนั้น ถ้านักพยากรณ์สามารถนำหลักการของจิตวิทยา และหลักธรรมาภิบาลมาบูรณาการให้การปรึกษาแนะนำ เชื่อว่าจะสามารถช่วยคนกลุ่มใหญ่ของสังคมที่กำลังเผชิญกับปัญหาความเครียดได้อย่างสร้างสรรค์มีประสิทธิภาพ และสังคมมีความสุขสงบมากยิ่งขึ้น

การวิจัยอนาคตมีทั้งระยะสั้น ระยะกลางและระยะยาว ขึ้นอยู่กับเป้าหมายของการวิจัย โดยผู้วิจัยเลือกที่จะทำการวิจัยในทศวรรษหน้า เพราะการวิจัยอนาคตในระยะสั้น (5-10 ปี) เป็นการมองอนาคตใกล้ตัว ซึ่งส่วนใหญ่จะเกี่ยวเนื่องกับปัญหาปัจจุบัน (ณิชา เบญจพรวัฒนา, 2558) การวิจัยอนาคตการณ์ที่ถูกต้องจะชี้ให้เห็นถึงอนาคตทางเลือกที่หลากหลาย ที่พึงปรารถนา และมีความเป็นไปได้ที่สามารถนำมาใช้ในการกำหนดนโยบายและแผนงาน เพื่อการวางแผนระยะกลางซึ่งเป็นช่วงเวลา 5-15 ปี (สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์, 2561) การมองไปอีก 10 ปี หรือทศวรรษหน้านั้นเป็นการคาดการณ์เชิงยุทธศาสตร์ที่เป็นการพยากรณ์ และการหาทางออกที่มุ่งไปทางการปฏิบัติจริง (อภิวัฒน์ รัตนวราหะ, 2563)

วัตถุประสงค์

1. ศึกษาวิเคราะห์หลักการพุทธจิตวิทยาและชุดความรู้โหราศาสตร์ไทยแห่งอนาคตในการให้การศึกษาแนะนำ
2. สังเคราะห์ข้อมูลและทิศทางพุทธจิตวิทยากับแนวโน้มโหราศาสตร์ไทยแห่งอนาคตในการให้การศึกษาแนะนำ
3. นำเสนอจากภาพพุทธจิตวิทยากับแนวโน้มโหราศาสตร์ไทยในการให้การศึกษาแนะนำอย่างสร้างสรรค์ในทศวรรษหน้า

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยอนาคตแบบผสานวิธีเชิง EDFR (Ethnographic Delphi Future Research) ซึ่งเป็นการผสมผสานระหว่างเทคนิค EFR และ Delphi มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. กำหนดและเตรียมตัวกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งมีการคัดเลือกกลุ่มผู้เชี่ยวชาญที่มีประสบการณ์ ความรู้ เจตคติ วิสัยทัศน์ที่ก้าวไกล และพร้อมที่จะให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี เพราะต้องมีการเก็บข้อมูลถึง 3 รอบ โดยมีจำนวนทั้งสิ้น 21 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มโหราศาสตร์ 11 คน กลุ่มนักจิตวิทยา 5 คน และกลุ่มพระสงฆ์ 5 รูป
2. เก็บรวบรวมข้อมูลรอบที่ 1 โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกใน 3 มิติ คือ ด้านบวก ด้านตรงข้าม และด้านที่เป็นไปได้มากที่สุด
3. วิเคราะห์/สังเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์ ด้วย Q'DAT หรือ 6'C Technique ร่วมกับเทคนิคสามเส้า และข้อมูลอ้อมตัว และนำข้อมูลไปสร้างเครื่องมือแบบสอบถาม
4. การเก็บข้อมูลรอบที่ 2 โดยใช้เครื่องมือแบบสอบถามที่สร้างขึ้นนั้น นำไปให้ผู้เชี่ยวชาญกลุ่มเดิมตอบคำถาม
5. วิเคราะห์ข้อมูลหาฉันทมติ รวบรวมข้อมูลคำตอบของแบบสอบถามนำมาวิเคราะห์เชิงสถิติ หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$), /SD ค่ามัธยฐาน (Md) ซึ่งต้องมีค่า ≥ 3.5 และค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ (IR) ($Q_3 - Q_1$) ต้องมีค่า ≤ 1.5 ซึ่งเป็นค่าที่แสดงให้เห็นว่า ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญมีความสอดคล้องได้ฉันทมติ 6) การเก็บข้อมูลรอบที่ 3 เนื่องจากยังหาฉันทมติไม่ได้ จึงได้มีการทำแบบสอบถามซ้ำอีกครั้ง โดยมีเนื้อหาข้อความเดียวกับแบบสอบถามครั้งแรก แต่เพิ่มตำแหน่งช่วงค่าพิสัยระหว่างควอไทล์

ตำแหน่งคำพิสัยระหว่างควอไทล์ ตำแหน่งค่ามัธยฐานและเครื่องหมายแสดงตำแหน่งที่ผู้เชี่ยวชาญท่านนั้น ๆ ได้ตอบในครั้งที่แล้ว เพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญประกอบการพิจารณา ก่อนการตอบคำถาม และแสดงความคิดเห็นว่าจะยืนยันคำตอบเดิม หรือเปลี่ยนแปลงคำตอบของตนที่ตอบเมื่อครั้งก่อน 7) วิเคราะห์หาฉันทามติอีกครั้งตามขั้นตอนที่ 5 ซึ่งการวิเคราะห์ครั้งนี้ผลปรากฏว่าได้ฉันทามติของผู้เชี่ยวชาญ จึงได้ทำการยุติการทำแบบสอบถาม 8) เขียนฉากภาพอนาคต นำข้อมูลที่ได้ฉันทามติมาวิเคราะห์เพื่อหาแนวโน้มที่มีความเป็นไปได้มากที่สุด และมีความสอดคล้องทางความคิดเห็นระหว่างกลุ่มผู้เชี่ยวชาญและสังเคราะห์เขียนเป็นฉากภาพอนาคตในแต่ละฉากทัศน์ออกมา

เครื่องมือในการวิจัยนอกจากจะได้ใช้ การสัมภาษณ์ (Interviewed) และ การทำแบบสอบถาม (Questionnaire) กับผู้เชี่ยวชาญทั้ง 21 คน แล้ว ยังมีเครื่องมืออีก 2 ประเภท ประเภทแรก คือ การสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group) โดยมีผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด 13 คน แบ่งเป็นพระภิกษุสงฆ์ 2 รูป นักโหราศาสตร์ 3 คน นักวิจัย/นักวิชาการ 4 คน นักจิตวิทยา 4 คน เพื่อยืนยันความถูกต้องว่าฉากภาพอนาคตที่ได้ทำขึ้นนั้นตรงตามหลักการวิจัย เป็นไปตามฉันทามติของผู้เชี่ยวชาญ และเป็นประโยชน์ต่อการนำไปใช้ ประเภทที่สอง การเสวนาภูมิปัญญาผู้เชี่ยวชาญพิเศษ (Connoisseurship) คัดเลือกผู้เชี่ยวชาญเฉพาะส่วนที่ต้องการข้อมูลเพิ่มเติมเท่านั้นจำนวน 12 คน แบ่งเป็นพระภิกษุสงฆ์ 3 รูป นักโหราศาสตร์ 3 คน นักวิชาการ 5 คน นักอนาคตวิทยา 1 คน เพื่อเพิ่มเติมข้อมูลงานวิจัยให้มีความสมบูรณ์สูงสุด

ในส่วนของการหาค่าคุณภาพเครื่องมือทั้ง 4 ประเภทได้ทำการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ค่า IOC ของแบบสัมภาษณ์แต่ละข้อ > 0.5 ภาพรวม = 0.93, แบบสอบถามแต่ละข้อ > 0.5 ภาพรวม = 0.93 , สนทนากลุ่ม (Focus Group) แต่ละข้อ > 0.5 ภาพรวม = 0.97, การเสวนาภูมิปัญญาผู้เชี่ยวชาญพิเศษ (Connoisseurship) แต่ละข้อ = 1/0 ภาพรวม = 0.97

ผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์แบบสอบถามที่สร้างจากข้อมูลการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญพบว่า ผลการวิเคราะห์ ค่า Md และ IR ได้ตามเกณฑ์มาตรฐาน คือ $MD \geq 3.5$, $IR \leq 1.5$ สรุป มีความสอดคล้องได้ฉันทามติของผู้เชี่ยวชาญทุกข้อ ดังตารางการวิเคราะห์ด้านล่างนี้

ตารางที่ 1 หลักพุทธธรรมที่นำมาใช้ในทางโหราศาสตร์

หัวข้อ	$\bar{X}$	S.D.	Md.	IR	ระดับ ความเห็น	ความสอดคล้อง (ฉันทามติ) ผู้เชี่ยวชาญ
1. หลักโหราศาสตร์สอดคล้องกับหลักทาง พุทธศาสนาว่าด้วยหลักอริยสัจ 4 ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค	4.29	0.85	4.00	1.00	มาก	สอดคล้อง
2. หลักการพยากรณ์ว่าด้วยเรื่องของ กรอบเวลาของการเกิดขึ้นตั้งอยู่และ สิ้นสุดของเหตุการณ์ สอดคล้องกับ หลักไตรลักษณ์ว่าด้วยหลักอนิจจัง	4.57	0.60	5.00	1.00	มากที่สุด	สอดคล้อง
3. หลักธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า นำมาประยุกต์ใช้ในโหราศาสตร์ได้	4.52	0.60	5.00	1.00	มากที่สุด	สอดคล้อง

จากตารางที่ 1 พบว่า สาระสำคัญของหลักพุทธธรรมที่นำมาใช้ในทางโหราศาสตร์มีความสอดคล้องได้ฉันทามติทุกข้อ ดังนี้ ข้อ 1. หลักโหราศาสตร์สอดคล้องกับหลักทางพุทธศาสนาว่าด้วยหลักอริยสัจ 4 ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ($\bar{X}$ = 4.29, SD = 0.85, Md = 4.00, IR = 1.00) ข้อ 2. หลักการพยากรณ์ว่าด้วยเรื่องของกรอบเวลาของการเกิดขึ้นตั้งอยู่และสิ้นสุดของเหตุการณ์ สอดคล้องกับหลักไตรลักษณ์ว่าด้วยหลักอนิจจัง ($\bar{X}$ = 4.57, SD = 0.60, Md = 5.00, IR = 1.00) ข้อ 3. หลักธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในโหราศาสตร์ได้ ($\bar{X}$ = 4.52, SD = 0.60, Md = 5.00, IR = 1.00)

ตารางที่ 2 ทฤษฎีจิตวิทยาในโหราศาสตร์

หัวข้อ	$\bar{X}$	S.D.	Md.	IR	ระดับ ความเห็น	ความสอดคล้อง (ฉันทามติ) ผู้เชี่ยวชาญ
1. โหราศาสตร์ภาคคำนวณมีการคำนวณ กรอบระยะเวลาของการเกิดเหตุการณ์ ทำให้ผู้รับคำทำนายเกิดความหวังและ กำลังใจสอดคล้องกับแนวคิด Positive Thinking ในเรื่องของ Hope	4.57	0.51	5.00	1.00	มากที่สุด	สอดคล้อง
2. โหราศาสตร์ภาคพยากรณ์ด้วยจริตดาว และธาตุทั้ง 4 ช่วยให้นักพยากรณ์ เข้าใจสถานะจิตใจ ลักษณะนิสัยและ สันดานของผู้รับการพยากรณ์ได้	4.57	0.60	5.00	1.00	มากที่สุด	สอดคล้อง
3. โหราศาสตร์ภาคพิธีกรรม เป็นจิตวิทยา ที่จะช่วยยกระดับพฤติกรรมของผู้รับ การพยากรณ์ได้	3.95	0.97	4.00	1.50	มาก	สอดคล้อง

จากตารางที่ 2 พบว่า สารสำคัญของทฤษฎีจิตวิทยาในโหราศาสตร์มีความสอดคล้องกันได้นับตามมติทุกข้อดังนี้ ข้อ 1. โหราศาสตร์ภาคคำนวณมีการคำนวณกรอบระยะเวลาของการเกิดเหตุการณ์ทำให้ผู้รับคำทำนายเกิดความหวังและกำลังใจสอดคล้องกับแนวคิด Positive Thinking ในเรื่องของ Hope ($\bar{X} = 4.57$, $SD = 0.51$, $Md = 5.00$, $IR = 1.00$) ข้อ 2. โหราศาสตร์ภาคพยากรณ์ว่าด้วยจรีตดาว และธาตุทั้ง 4 ช่วยให้นักพยากรณ์เข้าใจสภาวะจิตใจ ลักษณะนิสัย และสันดานของผู้รับการพยากรณ์ได้ ($\bar{X} = 4.57$, $SD = 0.60$, $Md = 5.00$, $IR = 1.00$) ข้อ 3. โหราศาสตร์ภาคพิธีกรรมเป็นจิตวิทยาที่จะช่วยยกระดับพฤติกรรมของผู้รับการพยากรณ์ได้ ($\bar{X} = 3.95$, $SD = 0.97$, $Md = 4.00$, $IR = 1.50$)

ตารางที่ 3 แนวทางการให้การปรึกษาแนะนำในการดำเนินชีวิตของโหราศาสตร์ปัจจุบันและอนาคต

หัวข้อ	$\bar{X}$	S.D.	Md.	IR	ระดับความเห็น	ความสอดคล้อง (ฉันทามติ) ผู้เชี่ยวชาญ
1. การให้คำปรึกษาแนะนำว่าด้วยพิธีกรรมต้องรู้จริงสอดคล้องและอยู่บนหลักเหตุและผล	4.19	1.12	5.00	1.00	มากที่สุด	สอดคล้อง
2. การพยากรณ์ให้คำปรึกษาต้องประยุกต์เข้ากับสอดคล้องสภาพสังคมปัจจุบัน	4.38	0.87	5.00	1.00	มากที่สุด	สอดคล้อง
3. ควรต้องมีการแนะนำให้ไปพบนักจิตวิทยาคลินิกสอดคล้อง ถ้าพบว่าผู้รับคำปรึกษามีสภาวะจิตไม่ปกติ	4.38	0.81	5.00	1.00	มากที่สุด	สอดคล้อง

จากตารางที่ 3 พบว่า สารสำคัญของแนวทางการให้การปรึกษาแนะนำในการดำเนินชีวิตของโหราศาสตร์ปัจจุบันและอนาคตมีความสอดคล้องได้นับตามมติทุกข้อดังนี้ ข้อ 1. การให้คำปรึกษาแนะนำว่าด้วยพิธีกรรมต้องรู้จริงและอยู่บนหลักเหตุและผล ($\bar{X} = 4.19$, $SD = 1.12$, $Md = 5.00$, $IR = 1.00$) ข้อ 2. การพยากรณ์ให้การปรึกษาต้องประยุกต์เข้ากับสภาพสังคมปัจจุบัน ($\bar{X} = 4.38$, $SD = 0.87$, $Md = 5.00$, $IR = 1.00$) ข้อ 3. ควรต้องมีการแนะนำให้ไปพบนักจิตวิทยาคลินิกถ้าพบว่าผู้รับการปรึกษามีสภาวะจิตไม่ปกติ ($\bar{X} = 4.38$, $SD = 0.81$, $Md = 5.00$, $IR = 1.00$)

ตารางที่ 4 องค์ประกอบของหลักพุทธธรรมและหลักจิตวิทยาในชุดความรู้โหราศาสตร์

หัวข้อ	$\bar{X}$	S.D.	Md.	IR	ระดับ ความเห็น	ความสอดคล้อง (ฉันทามติ) ผู้เชี่ยวชาญ
1. ควรเน้นให้ศึกษาหลักธรรมอริยสัจ 4 หัวใจของพระพุทธศาสนา	4.48	0.93	5.00	1.00	มากที่สุด	สอดคล้อง
2. ใช้เทคนิคผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางในการให้การปรึกษาแนะนำ	4.29	1.00	5.00	1.00	มากที่สุด	สอดคล้อง
3. ควรเสริมหลักพุทธธรรมซึ่งเป็นจิตวิทยาทางพระพุทธศาสนา	4.33	1.02	5.00	1.00	มากที่สุด	สอดคล้อง

จากตารางที่ 4 พบว่า สารสำคัญขององค์ประกอบของหลักพุทธธรรมและหลักจิตวิทยาในชุดความรู้โหราศาสตร์มีความสอดคล้องได้ฉันทามติทุกข้อดังนี้ ข้อ 1. ควรเน้นให้ศึกษาหลักธรรมอริยสัจ 4 หัวใจของพระพุทธศาสนา ($\bar{X} = 4.48$, $SD = 0.93$, $Md = 5.00$, $IR = 1.00$) ข้อ 2. ใช้เทคนิคผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางในการให้คำปรึกษาแนะนำ ($\bar{X} = 4.29$, $SD = 1.00$, $Md = 5.00$, $IR = 1.00$) ข้อ 3. ควรเสริมหลักพุทธธรรมซึ่งเป็นจิตวิทยาทางพระพุทธศาสนา ($\bar{X} = 4.33$, $SD = 1.02$, $Md = 5.00$, $IR = 1.00$)

ตารางที่ 5 ภาพอนาคตของความเป็นโหราศาสตร์

หัวข้อ	$\bar{X}$	S.D.	Md.	IR	ระดับ ความเห็น	ความสอดคล้อง (ฉันทามติ) ผู้เชี่ยวชาญ
1. ควรอธิบายด้วยความเป็นวิทยาศาสตร์มากขึ้น	4.48	0.81	5.00	1.00	มากที่สุด	สอดคล้อง
2. ควรมีการจัดการเรียนการสอนในมหาวิทยาลัย	4.10	1.14	4.00	1.50	มาก	สอดคล้อง
3. ควรมีการจัดตั้งองค์กรหรือหน่วยงานออกใบวิชาชีพ	4.19	1.03	4.00	1.00	มาก	สอดคล้อง

จากตารางที่ 5 พบว่า ภาพอนาคตของความเป็นโหราศาสตร์มีความสอดคล้องได้ฉันทามติทุกข้อดังนี้ ข้อ 1. ควรอธิบายด้วยความเป็นวิทยาศาสตร์มากขึ้น ($\bar{X} = 4.48$, $SD = 0.81$, $Md = 5.00$, $IR = 1.00$) ข้อ 2. ควรมีการจัดการเรียนการสอนในมหาวิทยาลัย ($\bar{X} = 4.10$, $SD = 1.14$, $Md = 4.00$, $IR = 1.50$) ข้อ 3. ควรมีการจัดตั้งองค์กรหรือหน่วยงานออกใบวิชาชีพ ($\bar{X} = 4.19$, $SD = 1.03$, $Md = 4.00$, $IR = 1.00$)

ตารางที่ 6 ภาพอนาคตของหลักพุทธธรรมที่ใช้ในโหราศาสตร์

หัวข้อ	$\bar{X}$	S.D.	Md.	IR	ระดับ ความเห็น	ความสอดคล้อง (ฉันทามติ) ผู้เชี่ยวชาญ
1. ในการเรียนการสอนหลักพุทธธรรมต้องนำหลักโหราศาสตร์	4.14	0.91	4.00	1.50	มาก	สอดคล้อง
2. ควรอธิบายหลักพุทธธรรมให้เข้ากับโหราศาสตร์และกาลสมัย	4.24	0.89	4.00	1.00	มาก	สอดคล้อง
3. ควรมีหลักสูตรธรรมะสำหรับนักโหราศาสตร์โดยเฉพาะ	4.24	1.14	5.00	1.00	มากที่สุด	สอดคล้อง

จากตารางที่ 6 พบว่า สาระสำคัญของภาพอนาคตของหลักพุทธธรรมที่ใช้ในโหราศาสตร์ มีความสอดคล้องได้ฉันทามติทุกข้อดังนี้ ข้อ 1. ในการเรียนการสอนหลักพุทธธรรมต้องนำหลักโหราศาสตร์ ($\bar{X} = 4.14$, $SD = 0.91$, $Md = 4.00$, $IR = 1.50$) ข้อ 2. ควรอธิบายหลักพุทธธรรมให้เข้ากับโหราศาสตร์และกาลสมัย ($\bar{X} = 4.24$, $SD = 0.89$, $Md = 4.00$, $IR = 1.00$) ข้อ 3. ควรมีหลักสูตรธรรมะสำหรับนักโหราศาสตร์โดยเฉพาะ ($\bar{X} = 4.24$, $SD = 1.14$, $Md = 5.00$, $IR = 1.00$)

ตารางที่ 7 ทิศทางการปรับตัวในยุคโลกาวิวัฒน์ของโหราจารย์หรือโหราพยากรณ์

หัวข้อ	$\bar{X}$	S.D.	Md.	IR	ระดับ ความเห็น	ความสอดคล้อง (ฉันทามติ) ผู้เชี่ยวชาญ
1. ต้องเรียนรู้เทคโนโลยีและวิธีการใช้สื่อสมัยใหม่	4.52	0.68	5.00	1.00	มากที่สุด	สอดคล้อง
2. ต้องมีการปรับวิธีการพยากรณ์ให้เข้ากับสมัยปัจจุบัน	4.57	0.60	5.00	1.00	มากที่สุด	สอดคล้อง
3. ต้องมีการปรับตัวบูรณาการองค์ความรู้วิทยาการต่าง ๆ ให้เข้ากับยุคสมัย	4.62	0.59	5.00	1.00	มากที่สุด	สอดคล้อง

จากตารางที่ 7 พบว่า สาระสำคัญของทิศทางการปรับตัวในยุคโลกาวิวัฒน์ของโหราจารย์หรือโหราพยากรณ์มีความสอดคล้องได้ฉันทามติทุกข้อดังนี้ ข้อ 1. ต้องเรียนรู้เทคโนโลยีและวิธีการใช้สื่อสมัยใหม่ ($\bar{X} = 4.52$, $SD = 0.68$, $Md = 5.00$, $IR = 1.00$) ข้อ 2. ต้องมีการปรับวิธีการพยากรณ์ให้เข้ากับสมัยปัจจุบัน ($\bar{X} = 4.57$, $SD = 0.60$, $Md = 5.00$, $IR = 1.00$) ข้อ 3. ต้องมีการปรับตัว บูรณาการองค์ความรู้วิทยาการต่าง ๆ ให้เข้ากับยุคสมัย ($\bar{X} = 4.62$, $SD = 0.59$, $Md = 5.00$, $IR = 1.00$)

ตารางที่ 8 ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

หัวข้อ	$\bar{X}$	S.D.	Md.	IR	ระดับ ความเห็น	ความสอดคล้อง (ฉันทามติ) ผู้เชี่ยวชาญ
1. ดาราโหราศาสตร์ควรเป็นพื้นฐานแรกในการเรียนโหราศาสตร์	4.48	0.68	4.00	1.00	มาก	สอดคล้อง
2. ทุกสถาบันควรมีการอบรมธรรมศึกษาชั้นตรี โท เอก	4.24	0.63	4.00	1.00	มาก	สอดคล้อง
3. ควรขอความร่วมมือกับมหาวิทยาลัยสงฆ์ในการจัดอบรมธรรมะสำหรับนักโหราศาสตร์	4.19	0.98	4.00	1.00	มาก	สอดคล้อง
4. สถาบันโหราศาสตร์ควรจัดให้มีการพบปะแลกเปลี่ยนความรู้หลักวิชาใหม่ ๆ	4.52	0.68	5.00	1.00	มากที่สุด	สอดคล้อง

จากตารางที่ 8 พบว่า สารสำคัญของข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ มีความสอดคล้องได้ฉันทามติทุกข้อดังนี้ ข้อ 1. ดาราโหราศาสตร์ควรเป็นพื้นฐานแรกในการเรียนโหราศาสตร์ ($\bar{X} = 4.48$, $SD = 0.68$, $Md = 4.00$, $IR = 1.00$) ข้อ 2. ทุกสถาบันควรมีการอบรมธรรมศึกษาชั้นตรีโทเอกก่อนที่จะออกมาเป็นนักโหราศาสตร์ ($\bar{X} = 4.24$, $SD = 0.63$, $Md = 4.00$, $IR = 1.00$) ข้อ 3. ควรขอความร่วมมือกับมหาวิทยาลัยสงฆ์ในการจัดอบรมธรรมะสำหรับนักโหราศาสตร์ ($\bar{X} = 4.19$, $SD = 0.98$, $Md = 4.00$, $IR = 1.00$) ข้อ 4. สถาบันโหราศาสตร์ควรจัดให้มีการพบปะแลกเปลี่ยนความรู้หลักวิชาใหม่ ๆ ($\bar{X} = 4.52$, $SD = 0.68$, $Md = 5.00$, $IR = 1.00$)

ตารางที่ 9 ค่าสถิติเฉลี่ยของผู้เชี่ยวชาญที่มีต่อแต่ละข้อคำถาม

รหัส	A1	A2	A3	A4	A5	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9	B10	B11	C1	C2	C3	C4	C5	เฉลี่ย
Md	5	5	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	5	4.57
IR	0	0	0	0	0	1	1.5	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1.5	3	0	1	0.71

หมายเหตุ: A1-5 แทนที่ผู้เชี่ยวชาญกลุ่มพระสงฆ์, B1-11 แทนที่ผู้เชี่ยวชาญกลุ่มนักโหราศาสตร์, C1-5 แทนที่ผู้เชี่ยวชาญกลุ่มนักจิตวิทยา

จากตารางที่ 9 พบว่า สารสำคัญของค่าสถิติเฉลี่ยของผู้เชี่ยวชาญที่มีต่อแต่ละข้อคำถามได้ฉันทามติของผู้เชี่ยวชาญเช่นเดียวกัน โดยค่าเฉลี่ยมัธยฐาน $Md = 4.57$ ค่าเฉลี่ยพิสัยระหว่างควอไทล์ $IR = 0.71$

หลังจากได้ฉันทามติของผู้เชี่ยวชาญแล้ว ผู้วิจัยได้สร้างฉากภาพอนาคตที่ผ่านการวิเคราะห์/สังเคราะห์ข้อมูลจากการทบทวนวรรณกรรมและจากการวิจัย โดยมี 12 ประเด็นสำคัญคือ 1) การประกอบการเพื่อสังคม (SE) 2) การสร้างภาพลักษณ์โหราศาสตร์ของสังคม 3) ศูนย์รวมองค์ความรู้ในรูปแบบ Digital Astrology Library 4) องค์กรพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมของโหราจารย์ 5) หลักสูตรโหราศาสตร์การให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา (BPAC) 6) หลักสูตรการเรียนการสอนในระดับการศึกษาขั้นสูง 7) การให้การปรึกษาอย่างสร้างสรรค์ตามแนวทางอริยสัจ 8) การให้การปรึกษาอย่างสร้างสรรค์ด้วยเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ (AI) 9) การจัดสัมมนาวิชาการนานาชาติ 10) องค์กรวิชาชีพโหราศาสตร์ 11) ศูนย์สร้างพลังบวกในรูปแบบโหราศาสตร์สากลพุทธจิตวิทยาคลินิก และ 12) ทางเลือกในการทำงานของนักโหราศาสตร์ที่มีมากขึ้น เหล่านี้เกิดจากปัจจัยทางด้านสังคม ปัจจัยทางด้านคุณธรรมจริยธรรม ปัจจัยทางด้านองค์ความรู้ ปัจจัยทางด้านสถานศึกษา ปัจจัยทางด้านหลักสูตรการเรียนการสอน ปัจจัยทางด้านบทบาทของนักโหราศาสตร์ ปัจจัยทางด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรม ปัจจัยทางด้านมาตรฐานวิชาชีพ และปัจจัยทางด้านความเหลื่อมล้ำทางสังคม

หลังจากได้สร้างฉากภาพอนาคตแล้ว ผู้วิจัยได้มีการทำ (ร่าง) องค์ความรู้เพื่อนำเสนอในขั้นตอนของการทำสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group) ผลสรุปจากการทำสนทนากลุ่มย่อยพบว่า โหราจารย์นอกจากจะต้องมีความรู้ความเข้าใจอย่างถ่องแท้แล้วยังต้องมีความเชี่ยวชาญในหลาย ๆ ด้าน มีการสื่อสารที่เข้าใจง่ายและสมสมัย รู้จักการใช้ปัญญาให้การปรึกษาแนะนำ ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของหลักธรรม กระบวนการให้การปรึกษา หลักสูตร ความต้องการและประเด็นทางจิตใจของผู้รับบริการ การให้การปรึกษาด้วยหลัก 6 ใจ รวมทั้งในเรื่องของนวัตกรรมและเทคโนโลยี และจากการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้องกับประโยชน์ และคุณค่าของ (ร่าง) องค์ความรู้ที่ได้นำเสนอ สรุปว่า (ร่าง) องค์ความรู้ นั้น ทำให้เกิดศาสตร์แห่งปัญญาที่มีคุณค่าอย่างยิ่งทั้งต่อวิชาการและต่อสังคม

ภายหลังจากการทำสนทนากลุ่มย่อย ผู้วิจัยพบว่ามีข้อมูลบางส่วนยังไม่สมบูรณ์ดีพอ จึงได้ทำการเสวนาภูมิปัญญาผู้เชี่ยวชาญพิเศษ (Connoisseurship) กับกลุ่มผู้เชี่ยวชาญระดับเอตทัคคะ และได้ข้อสรุปว่า การสร้างสถาบันพุทธโหราศาสตร์นั้น จะต้องมีความร่วมมือกับทุกภาคส่วนเพื่อระดมกำลังคน และกำลังสมองในการวางแผนพัฒนา มีการสร้างพหุนวัตกรรมที่มีองค์ประกอบของนวัตกรรมและเทคโนโลยีร่วมด้วย มีองค์ความรู้ที่มีการบูรณาการในรูปแบบของสหศาสตร์ มียุทธศาสตร์ที่มีการใช้กลยุทธ์ทางการตลาดเข้ามาช่วยในการวางแผน และวุฒิภาวะของโหราจารย์นั้นจะต้องมีคุณธรรมนำความรู้เป็นสำคัญ

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

จากข้อมูลการวิจัยที่ได้ผ่านการวิเคราะห์/สังเคราะห์ตามขั้นตอนระเบียบวิธีวิทยาการวิจัยได้ข้อสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัย 3 ข้อดังนี้

1. ชุดความรู้โหราศาสตร์การให้การปรึกษาแห่งอนาคตจะต้องมีองค์ประกอบของหลักธรรม และหลักจิตวิทยาการให้การปรึกษาเป็นพื้นฐานสำคัญในการให้การปรึกษา และต้องมีการใช้เทคโนโลยี และนวัตกรรมเพื่อพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน การสร้างเครื่องมือการพยากรณ์เพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงของสังคมในยุคโลกาวิวัฒน์

2. การพัฒนาศักยภาพคุณธรรมจริยธรรมของนักโหราศาสตร์จะมีความก้าวหน้ารวมทั้งเรื่องของเทคโนโลยีใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการให้การปรึกษาภายใต้ความรัก ความสามัคคี และความร่วมมือร่วมใจกันพัฒนาต่อยอดองค์ความรู้ให้เป็นศาสตร์แห่งปัญญาที่มีคุณธรรมนำความรู้ และเผยแพร่สู่ความเป็นสังคมพุทธศรัทธาโหราศาสตร์การให้การปรึกษาอย่างสร้างสรรค์ตามแนวทางอริยสัจสี่

3. ฉากภาพอนาคตมีองค์ประกอบสำคัญ 12 ประการ คือ 3.1) การประกอบกรเพื่อสังคม 3.2) ภาพลักษณ์ของโหราศาสตร์ 3.3) ศูนย์รวมองค์ความรู้ 3.4) องค์การพัฒนาโหราจารย์ 3.5) หลักสูตร BPAC 3.6) การศึกษาชั้นสูง 3.7) อริยสัจวิถีการให้การปรึกษา 3.8) AI การให้การปรึกษา 3.9) การจัดสัมมนาวิชาการนานาชาติ 3.10) องค์กรวิชาชีพโหราศาสตร์ 3.11) ศูนย์สร้างพลังบวก และ 3.12) ทางเลือกในการทำงาน

สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. ชุดความรู้โหราศาสตร์ที่มีการบูรณาการ 3 ศาสตร์เข้าด้วยกันในรูปแบบของสหวิทยาการนั้น ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยใด ๆ หรือแม้แต่การบูรณาการเข้ากับหลักธรรมอริยสัจ 4 ก็ยังไม่มีให้เห็นอย่างชัดเจน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วรริดา สงขาว และพระมหาหรรษาธมฺมหาโส ซึ่งพบปัญหาในเรื่องของโหราศาสตร์ปัจจุบันว่า ไม่มีการนำหลักอริยสัจ 4 มาประยุกต์ใช้ในระบบการให้การปรึกษา แม้จะเป็นหลักธรรมสำคัญที่ครอบคลุมคำสอนทั้งหมดในพุทธศาสนา และเป็นหลักธรรมที่เป็นแก่นสำคัญของพุทธวิถีการให้การปรึกษา (วรริดา สงขาว และพระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, 2563)

อย่างไรก็ตาม การบูรณาการหลักธรรมควบคู่กับจิตวิทยาการให้การปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง ซึ่งเป็นหลักการที่มีประโยชน์และมีประสิทธิภาพต่อผู้รับการศึกษา สอดคล้องกับงานวิจัยของ นิศากร บุญอาจ ที่พบว่า การนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดูแลผู้ป่วยด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ สามารถนำไปพัฒนาทักษะการดูแลสุขภาพผู้ป่วยให้มีสติรู้ตัวตลอดเวลา และสามารถจัดการกับความทุกข์ได้ โดยร่วมกับทฤษฎีให้การปรึกษาที่ให้ผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง (นิศากร บุญอาจ, 2561)

ส่วนหลักโหราศาสตร์ ซึ่งเป็นเครื่องมือในการอ่านแผนที่ชีวิตที่ทำให้คนสามารถเข้าใจตัวตน และยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองได้มากขึ้น ทั้งยังเป็นศาสตร์ที่ถูกใช้เป็นเครื่องมือในการเยียวยาจิตใจของคน และช่วยให้ผู้ป่วยสภาวะจิตที่ไม่ปกติ มีพลังจากจิตทุกข์ให้กลายเป็นจิตสุขได้ สอดคล้องกับผลการวิจัย ของ วัชพร ทุมมานนท์ ที่พบว่า คำพยากรณ์ของนักโหราศาสตร์ เป็นคำพูดที่มีอิทธิพลต่อสภาพจิตใจของผู้รับบริการ การใช้ถ้อยคำที่แฝงด้วยคติสอนใจ ฟังแล้วสบายใจ คลายจากทุกข์ ซึ่งเป็นการประยุกต์หลัก วาจาสุภาษิต เพื่อนำมาใช้ในการพยากรณ์ ส่งผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นในด้านความคิด สภาพจิตใจ และการกระทำ รวมถึงทัศนคติและพฤติกรรม เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจให้กับคนในปัจจุบัน (วัชพร ทุมมานนท์, 2559)

2. การมุ่งเน้นพัฒนาศักยภาพ คุณธรรม จริยธรรมของนักโหราศาสตร์ การร่วมมือร่วมใจ และการพัฒนาต่อยอดองค์ความรู้ให้เป็นศาสตร์แห่งคุณธรรมนำความรู้ และสามารถให้การปรึกษาอย่างสร้างสรรค์ตามแนวทางอริยสัจ 4 นั้นเป็นสิ่งที่สำคัญมาก แม้ว่าปัจจุบันมีสถาบันโหราศาสตร์กระจายอยู่ทั่วไป อีกทั้งมีจรรยาบรรณโรหกำกับ (มหาหมอดู ดอทคอม, 2566) แต่ด้วยความรู้ที่ปัจจุบันยังไม่มียุทธศาสตร์วิชาชีพควบคุม จึงทำให้มีปัญหาในเรื่องความแม่นยำในการทำนาย และมีการหลอกลวงเกิดขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ เกรียงไกร กันยะ ที่พบว่า ปัจจุบันองค์กรโหราศาสตร์ที่มีอยู่หลายองค์กรยังไม่สามารถรวมตัวกันให้มีเอกภาพเหมือนองค์กรวิชาชีพอื่น ๆ ได้ จึงยังไม่มีมาตรการที่สามารถควบคุมสมาชิกอย่างแท้จริง แนวทางที่จะทำให้เกิดจรรยาบรรณของนักโหราศาสตร์ได้ในอนาคต ต้องมาจากการรวมกลุ่มกันขององค์กรโหราศาสตร์ที่ตระหนักร่วมกันถึงความจำเป็นที่จะต้องมีการจรรยาบรรณ และร่วมกันกำหนดกฎระเบียบที่มีมาตรการควบคุมอย่างเป็นทางการ สามารถให้คุณให้โทษกับนักโหราศาสตร์ได้ (เกรียงไกร กันยะ, 2556) สอดคล้องกับงานวิจัยของ ณัฐชนน เกลิมแสน และปรมาภรณ์ วีระพันธ์ ที่พบว่า ปัญหาการดูดวงในประเทศไทย นั้น มีสาเหตุมาจากการไม่มีการขึ้นทะเบียนผู้ให้บริการพยากรณ์กับหน่วยงานภาครัฐ ทำให้ไม่สามารถตรวจสอบ หรือกำกับดูแลมาตรฐานการให้บริการ หรือแม้แต่การให้ความคุ้มครองแก่ผู้เข้ารับบริการพยากรณ์จนเกิดเป็นความกังวลในผู้รับบริการ และกระทบไปถึงผู้ให้บริการซึ่งมีมาตรฐานแต่ขาดการรับรองจากภาครัฐ (ณัฐชนน เกลิมแสน และปรมาภรณ์ วีระพันธ์, 2565) และในงานวิจัยเรื่อง โหราศาสตร์ปัจจุบันในมิติแห่งพุทธศาสตร์ พบว่า โหราศาสตร์ปัจจุบันในมิติแห่งพุทธศาสตร์ เป็นการเน้นที่ตัวบุคคล ตามกระบวนการอริยสัจ 4 (อริยธัมม เลิศรวมโชค, พระครูสุธีศัมปกรญาณ, และพระมหาดาวสยาม วชิรปัญโญ, 2023) แต่ปัจจุบันยังไม่มีระบบการเรียนการสอนที่นำหลักธรรมเข้ามาบูรณาการอย่างเป็นกิจจะลักษณะ ทำให้แนวทางการให้การปรึกษาอย่างสร้างสรรค์ตามแนวทางอริยสัจ 4 ยังเป็นสิ่งที่นักโหราศาสตร์ยังต้องมีการพัฒนาเพื่อให้เกิดความชัดเจนมากยิ่งขึ้นต่อไป

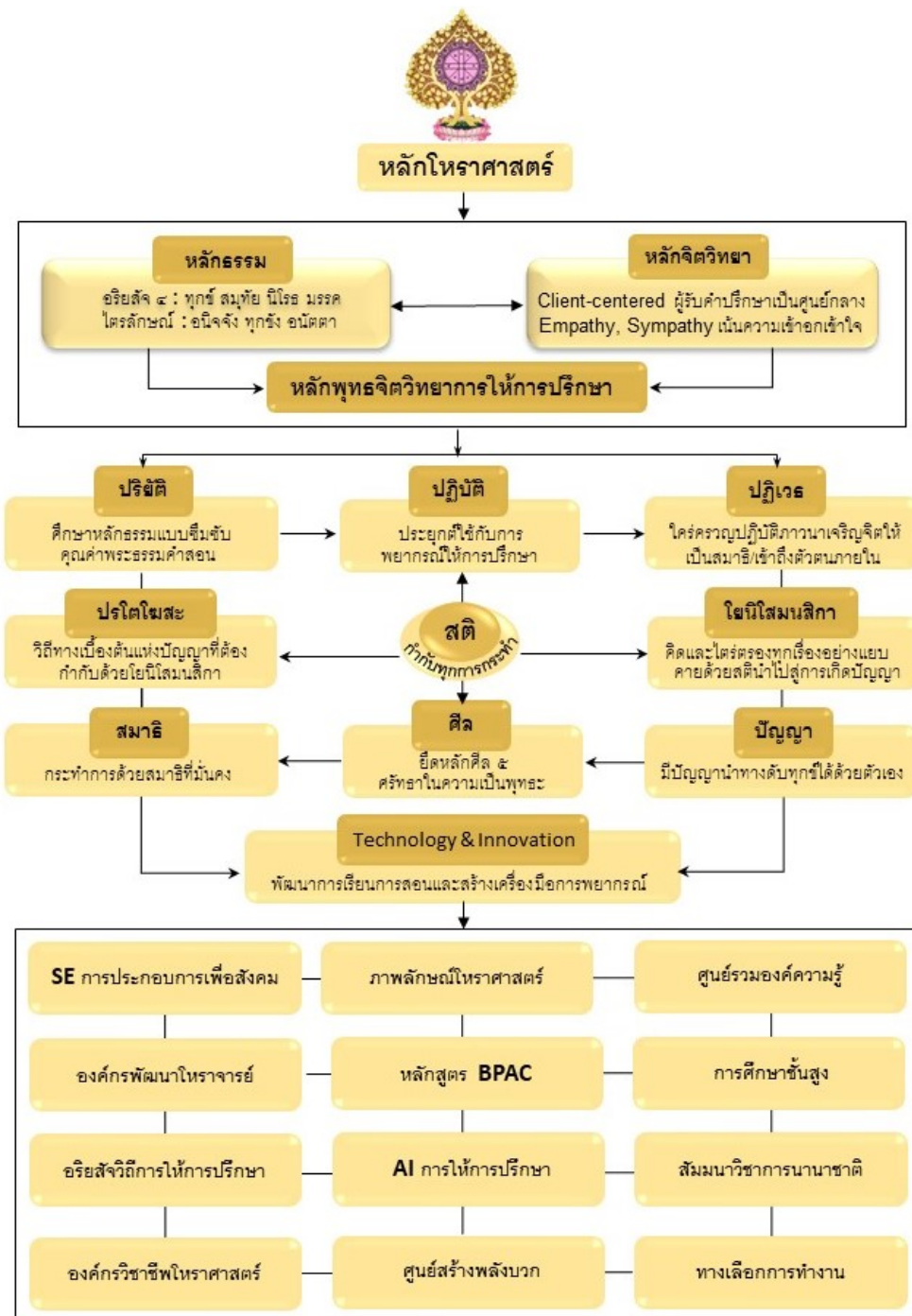
3. ฉากภาพอนาคตที่มีองค์ประกอบ 12 ประการนั้น เป็นข้อค้นพบที่ชี้ให้เห็นถึงประเด็นสำคัญที่มีความเป็นไปได้ สามารถนำมาใช้ในการกำหนดนโยบายและแผนงานเพื่อการวางแผนพัฒนา ซึ่งประเด็นที่ควรให้ความสำคัญเป็นอันดับแรกนั้น เป็นเรื่องของการสร้างหลักสูตร BPAC (Buddhist Psychology Astrological Counseling) ซึ่งเป็นชุดความรู้โหราศาสตร์ที่มีการบูรณาการ 3 ศาสตร์เข้าด้วยกัน ดังที่ได้เขียนอธิบายไว้ในข้อ 1

ส่วนประเด็นถัดมาคือ ประเด็นของการศึกษาขั้นสูงในระดับมหาวิทยาลัย ซึ่งเป็นแนวทางที่สอดคล้องกับปัจจุบันที่หลายมหาวิทยาลัยในประเทศไทยเริ่มมีการเปิดตัวการศึกษาโหราศาสตร์มากขึ้น เช่น สจล. สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบังมีการเปิดวิชาโหราศาสตร์เป็นวิชาเลือกสำหรับนักศึกษาคณะวิศวกรรมศาสตร์ (ทิมข้าวขาวสด, 2562) ส่วนของการเรียนสาขาวิชาการแพทย์แผนไทยประยุกต์ในมหาวิทยาลัยนั้น จะมีวิชาโหราศาสตร์ไทยขึ้นแนะนำเป็นวิชาเลือกด้วยเช่นกัน เพราะหลักการในทางโหราศาสตร์มีส่วนที่สามารถบอกเรื่องราวเกี่ยวกับความเจ็บไข้ได้ป่วยที่เราเรียกโหราศาสตร์การแพทย์ (Admission Premium, 2566) และสอดคล้องกับสถาบันในต่างประเทศ ที่โหราศาสตร์ได้รับการยอมรับและเปิดหลักสูตรการเรียนในมหาวิทยาลัยมาอย่างยาวนานแล้ว เช่น Kepler College (USA), University of Bath ประเทศอังกฤษ และ University of Wales Trinity Saint David ที่กำลังเปิดรับสมัครนักศึกษาหลักสูตร Cultural Astronomy and Astrology (MA) โหรา ศาสตร์ระดับปริญญาโท (Hotcourses THAILAND, 2566) และอีก 60 มหาวิทยาลัยในประเทศอินเดีย (Astrohamburg, 2566)

อาจกล่าวได้ว่า 2 ประเด็นที่กล่าวมาข้างต้นนี้ เป็นประเด็นหลักที่จะทำให้ประเด็นอื่น ๆ สามารถเกิดได้ง่ายขึ้น แม้แต่การให้การปรึกษาอย่างสร้างสรรค์ตามแนวทางอริยสัจด้วยระบบ AI ที่มีความละเอียดแม่นยำในรูปแบบของโหราศาสตร์จักรวาลนฤมิต (Metaverse Astrology) ข้อค้นพบนี้เป็นแนวคิดที่สอดคล้อง หรือต่อยอดมาจากการที่โลกออนไลน์มีการแพร่กระจายของระบบ Metaverse ที่ปัจจุบันมีผู้เล่นหลักเป็นคน Gen Z ที่มีความคุ้นเคยกับสร้างตัวละครที่มีบุคลิกลักษณะนิสัยของคนในแต่ละลัคนาราศี และต่อไปคนกลุ่มนี้จะเป็นกลุ่มที่ได้รับผลประโยชน์จากการดูดวงของ Metaverse Astrology เพราะมีความคุ้นเคยในระบบนี้ (Weraveyou, 2566) ซึ่งประเด็นนี้นักโหราศาสตร์ต้องมีความรู้เกี่ยวกับเทคโนโลยีในระดับหนึ่ง ซึ่งความรู้เกี่ยวกับเทคโนโลยีและนวัตกรรมใหม่ ๆ มีโอกาสศึกษาได้จากระบบการเรียนการสอนในการศึกษาขั้นสูง หรือระดับมหาวิทยาลัย

องค์ความรู้จากการวิจัย

จากการเก็บข้อมูลการวิจัยตามขั้นตอนการวิจัยและผ่านการวิเคราะห์/สังเคราะห์ ทำให้ได้บทสรุปขององค์ความรู้ดังภาพด้านล่างนี้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

แผนภาพองค์ความรู้ “แบบจำลองจักราโหราพยากรณ์แนวพุทธจิตวิทยาแห่งอนาคต” เป็นองค์ความรู้ที่เกิดจากการบูรณาการศาสตร์สำคัญ 3 ศาสตร์เข้าด้วยกันคือ หลักโหราศาสตร์ หลักธรรม และหลักจิตวิทยา โดยในส่วนของปัจจัยนำเข้า หรือ Input เป็นหลักโหราศาสตร์ไทย และหลักพุทธจิตวิทยาการให้การปรึกษาซึ่งประกอบด้วย หลักธรรมอริยสัจ 4 หลักไตรลักษณ์ และหลักจิตวิทยาการให้การปรึกษาด้วยทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นสำคัญ โดยเน้นเรื่อง Empathy, Sympathy

ในส่วนที่เป็นกระบวนการ หรือ Process นั้น เป็นในเรื่องของการศึกษาหลักธรรมตามหลักสัทธรรม 3 คือ ปริยัติ ศึกษาหลักธรรมแบบซึมซับคุณค่าพระธรรมคำสอน ปฏิบัติ ประยุกต์ใช้กับการพยากรณ์ให้การปรึกษา และปฏิเวธ ใคร่ครวญปฏิบัติภาวนาเจริญจิตให้เป็นสมาธิเข้าถึงตัวตนภายใน ผ่านขั้นตอนของปรโตโมหะ ซึ่งเป็นวิถีทางเบื้องต้นแห่งปัญญาที่ต้องกำกับด้วยโยนิโสมนสิกา ซึ่งเป็นการคิดและไตร่ตรองทุกเรื่องอย่างแยบคายด้วยสติที่จะนำไปสู่การเกิดปัญญา เหล่านี้ล้วนต้องมีสติเป็นตัวกำกับทุกการกระทำ จนทำให้เกิดปัญญานำทางสามารถดับทุกข์ได้ด้วยตนเอง มีศีลเป็นที่ตั้งยึดหลักศีล 5 มีความศรัทธาในความเป็นพุทธะ มีสมาธิที่มั่นคงในการกระทำการใด ๆ

นอกจากนั้น ยังมีกระบวนการของการใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมเข้ามาช่วยในการพัฒนาการเรียนการสอนและสร้างเครื่องมือการพยากรณ์ จากกระบวนการข้างต้นทำให้เกิดผลลัพธ์ หรือ Output 12 ประเด็น คือ 1) (SE) การประกอบการเพื่อสังคม 2) ภาพลักษณ์ของโหราศาสตร์ 3) ศูนย์รวมองค์ความรู้ 4) องค์กรพัฒนาโหราจารย์ 5) หลักสูตร BPAC 6) การศึกษาขั้นสูง 7) อริยสัจวิถีการให้การปรึกษา 8) การให้การปรึกษาด้วยเทคโนโลยี AI หรือปัญญาประดิษฐ์ 9) การสัมมนาวิชาการนานาชาติ 10) องค์กรวิชาชีพโหราศาสตร์ 11) ศูนย์สร้างพลังบวก และ 12) ทางเลือกการทำงานของนักโหราศาสตร์

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1 องค์กร/หน่วยงาน/สถาบันการศึกษาชั้นสูง

1) ระดับนโยบาย ควรมีการส่งเสริม และขับเคลื่อนการการจัดทำหลักสูตรโหราศาสตร์การให้การปรึกษาเชิงพุทธในระดับปริญญาตรี-ปริญญาโท

2) ระดับบริหาร ควรวางแผนทางการจัดทำหลักสูตรฯ ทั้งในระยะสั้น กลางและยาว รวมทั้งจัดหาผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านร่วมในการจัดทำหลักสูตรฯ

3) ระดับปฏิบัติการ ควรจัดการประชุมผู้มีส่วนเกี่ยวข้องร่วมให้ข้อเสนอแนะในการดำเนิน การจัดทำหลักสูตรและแต่งตั้งคณะทำงานจัดทำและพัฒนาหลักสูตรฯ

1.2 สถาบันโหราศาสตร์

1) ระดับนโยบาย ควรส่งเสริมหลักสูตรในรูปแบบของ BPAC ให้การสนับสนุนมหาวิทยาลัยที่จะทำการเปิดสอนหลักสูตรโหราศาสตร์การให้การปรึกษาเชิงพุทธ

2) ระดับบริหาร ควรวางแผนพัฒนาทักษะความรู้ของโหราจารย์ในด้านการให้การปรึกษารวมทั้งด้านหลักธรรม และวางแผนการให้การปรึกษาเพื่อการพัฒนาหลักสูตรฯ กับทางมหาวิทยาลัย

3) ระดับปฏิบัติการ ควรเชิญนักจิตวิทยาการให้การปรึกษา และพระภิกษุสงฆ์ร่วมในการสอนและควรเข้าร่วมกับทางมหาวิทยาลัยจัดทำโครงร่างหลักสูตรฯ

2. ข้อเสนอแนะการนำผลวิจัยไปใช้

1) ผู้บริหารสถาบันโหราศาสตร์ควรมีความจริงจังในการจัดการประชุมผู้บริหารของแต่ละสถาบันหาข้อสรุปความร่วมมือในการวางแผนพัฒนา

2) ผู้บริหารหน่วยงานการศึกษาควรมีการกำหนดเป็นนโยบายสำคัญพิจารณาวางแผนทางการจัดทำหลักสูตรอย่างจริงจัง

3) ในระดับปฏิบัติการ ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกภาคส่วนควรมีการเชิญผู้มีส่วนเกี่ยวข้องร่วมให้ข้อเสนอแนะในการดำเนินการจัดทำหลักสูตร

3. ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

1) ศึกษาและสร้างรูปแบบการให้การปรึกษาตามหลักการของพุทธจิตวิทยาโหราศาสตร์การให้การปรึกษา (BPAC)

2) ศึกษาและทดลองเปรียบเทียบผลลัพธ์การให้การปรึกษาของโหราจารย์ทั่วไปกับโหราจารย์เชิงพุทธจิตวิทยาของผู้มีความทุกข์ในระดับเดียวกัน

3) ศึกษาและพัฒนาารูปแบบการให้การปรึกษาของโหราจารย์เชิงพุทธจิตวิทยาที่เหมาะสมกับผู้รับการศึกษาในแต่ละระดับความทุกข์

4. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) สถาบันโหราศาสตร์ ควรได้รับรู้ข้อมูลการวิจัยและข้อมูลการค้นพบ และควรร่วมมือร่วมใจกันพัฒนาระดับโหราศาสตร์ให้มีความเป็นมาตรฐานสากล

2) กระทรวง อว. ควรส่งเสริมให้มีการศึกษาโหราศาสตร์ในรูปแบบสหวิทยาการในมหาวิทยาลัย ตอบสนองการเปลี่ยนแปลงของสังคมและแก้ปัญหาในยุคใหม่

3) องค์กรมหาเถรสมาคม ควรได้เข้ามาดำเนินการให้ความรู้หลักธรรมคำสอนเป็นเครื่องมือสำคัญในการให้การปรึกษาแนะนำ และส่งเสริมโครงการปฏิบัติธรรมของโหราจารย์

4) กรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข ควรได้เข้ามารับรู้ข้อมูลงานวิจัย และร่วมพัฒนาระดับการให้การปรึกษาให้เป็นไปอย่างสร้างสรรค์

รายการอ้างอิง

- กองยุทธศาสตร์และแผนงาน กรมสุขภาพจิต. (2564). แผนการฟื้นฟูจิตใจในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) (Combat 4th Wave of COVID-19 Plan: C4). สืบค้น 18 พฤษภาคม 2564, จาก https://www.dmh.go.th/covid19/pnews/files/c4plan_21092563.pdf
- เกรียงไกร กันยะ. (2556). การจัดทำจรรยาบรรณของนักโหราศาสตร์ในสังคมไทย (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศิลปากร. กรุงเทพฯ.
- ณิชา เบญจพรวัฒนา. (2558). แนวโน้มการวิจัยเชิงอนาคตในประเทศไทย. *วารสารศรัทธาศาสตร์ปริทรรศน์*, 2(2), 59-72.
- ณัฐชนน เฉลิมแสน และ ปรมารณ วีระพันธ์. (2565). มาตรการทางกฎหมายในการกำกับดูแลการให้บริการการดูดวง. *วารสารมหาจุฬานาครทรรณ*, 9(9), 106-119.
- ทิมข้าวขาวสด. (2562, 5 มกราคม). อธิการบดี ลาตกระบัง ปลื้ม! นศ.แห่งการเรียนรู้โหราศาสตร์ ทำนายชะตา เตรียมเปิดเพิ่ม. *ข่าวสด*. สืบค้นเมื่อ 18 พฤษภาคม 2564, จาก https://www.khaosod.co.th/special-stories/news_2049429
- นิศากร บุญอาจ. (2561). ผลของโปรแกรมการดูแลสุขภาพผู้ป่วยด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- พระครูสุภัทรวิชานุกุล, พูนชัย ปันธิยะ, เทพประวิณ จันทรแรง และ เยื้อง บัณเฑาะว์เพชร. (2563). การประยุกต์ใช้หลักโหราศาสตร์ตามแนวพระพุทธศาสนา. *วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา*, 11(2), 410-426.
- มหาหมอดูดอทคอม. (2566). จรรยาบรรณโหร. สืบค้น 22 พฤษภาคม 2566, จาก http://www.mahamodo.com/modo/knowledge/hora_ethics.asp
- วรธิดา สงขาว และพระมหาหรรษา ธมฺมหาโส. (2563). กระบวนการให้คำปรึกษาของนักโหราศาสตร์ ในสมาคมโหราศาสตร์นานาชาติด้วยหลักพุทธสันติวิธี. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 8(4), 1539-1551.
- วิวัฒน์ จารึกศิริ. (2564). โหราศาสตร์ไทย: เกร็ดความรู้โหราศาสตร์หรือเคล็ดลับของท้าวจันทร์สาร 1. สืบค้น 28 พฤษภาคม 2564, จาก <https://www.astroneemo.net/index.php/2016-08-06-14-13-07/167-2010-03-31-15-49-34/1360-1.html>

- วัชร ทุมมานนท์. (2559). การประยุกต์หลักพุทธสันติวิธีในการพยากรณ์ของนักโหราศาสตร์ไทย. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 4(ฉบับพิเศษ), 196-208.
- สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์. (2561). *ศาสตร์ว่าด้วยการวิจัยอนาคตการณ์ I*. สืบค้น 20 พฤษภาคม 2566, จาก <https://library.parliament.go.th/th/digest/digest-2564-jun66>
- อภิวัฒน์ รัตนวราหะ. (2563). *อนาคตศึกษา*. (น.61-62). เชียงใหม่: หจก. ล็อคอินดีไซน์เวิร์ค.
- อริย์ธัช เลิศรวมโชค, พระครูสุธีศัมภีรญาณ และพระมหาดาวสยาม วชิรปัญญา. (2023). โหราศาสตร์ปัจจุบันในมิติแห่งพุทธศาสตร์. *วารสาร มจร พุทธปัญญาปริทรรศน์*, 8(1), 299-308.
- Admission Premium. (2566). แปลกแต่จริง!! 9 วิชาสุดแปลกที่เปิดสอนในมหาวิทยาลัยไทย. สืบค้น 4 มีนาคม 2566, จาก <https://www.admissionpremium.com/content/4385>
- Admission Premium. (2566). รีวิวสาขาการแพทย์แผนไทยประยุกต์ 4 ปี เรียนอะไรบ้าง. สืบค้น 6 มีนาคม 2566, จาก <https://www.admissionpremium.com/content/5726>
- Astrohamburg. (2566). สถาบันโหราศาสตร์. สืบค้น 22 พฤษภาคม 2566, จาก <https://astrohamburg.wordpress.com/สถาบันโหราศาสตร์/>
- HotcoursesTHAILAND. (2566). รวม 1 หลักสูตรโหราศาสตร์ระดับหลักสูตรปริญญาโท และเอกจาก University of Wales Trinity Saint David (UWTSD / Lampeter/ London). สืบค้น 12 เมษายน 2566, จาก <https://shorturl.asia/QxvS5>
- Weraveyou. (2566). How Can Astrology Look in the Metaverse?. Retrieved 1 January 2023, from <https://weraveyou.com/2022/10/how-can-astrology-look-in-the-metaverse/>

รูปแบบพุทธจิตวิสัยเพื่อส่งเสริมจิตอาสาของเครือข่ายเสริมสร้างวัคซีนใจ ในชุมชนภายใต้สถานการณ์วิกฤติ

A Buddhist Subjective Model for Enhancing Volunteer Spirit of Networks of Community Mental Health Vaccines under a Crisis Situation

Received: July 07, 2023
Revised: November 03, 2023
Accepted: November 06, 2023

กนกกรัศต์ สุตลาภา¹
Kanokrat Sudlapa
(Kanokratsudiapa@gmail.com)

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาแนวคิดและคุณลักษณะของรูปแบบพุทธจิตวิสัยเพื่อส่งเสริมจิตอาสาของเครือข่ายเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชนภายใต้สถานการณ์วิกฤติ 2. เพื่อสังเคราะห์รูปแบบพุทธจิตวิสัยเพื่อส่งเสริมจิตอาสาของเครือข่ายเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชนภายใต้สถานการณ์วิกฤติ 3. เพื่อนำเสนอรูปแบบพุทธจิตวิสัยเพื่อส่งเสริมจิตอาสาของเครือข่ายเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชนภายใต้สถานการณ์วิกฤติ เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี การวิจัยเชิงปริมาณ ประชากร คือ เครือข่ายในชุมชนที่สังกัดเขตบริการสุขภาพอำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 244 คน โดยใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) การวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 17 คน ร่วมกับการสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม (Observation participant) การสนทนากลุ่ม (Focus Group) เพื่อประเมินรับรองรูปแบบ และการประชุมเสวนาผู้เชี่ยวชาญพิเศษ (Connoisseurship) วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยเทคนิควิจัยแบบสามเส้า, Data Saturated และเทคนิค 6' C Technic Analysis)

ผลการวิจัยพบว่า

1. รูปแบบพุทธจิตวิสัยเพื่อส่งเสริมจิตอาสาของเครือข่ายเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชนภายใต้สถานการณ์วิกฤติ ประกอบด้วย 1) แนวคิดและคุณลักษณะด้านแรงจูงใจ ใฝ่อาสาสมัคร 2) สภาพแวดล้อมทางสังคมที่ดี 3) จิตอาสาสาธารณะจิตกุศล 4) หลัก

¹ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Ph.D. Buddhist Psychology, Department of Psychology, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

พรหมวิหาร 4 และสังคหวัตถุ 4 5) ลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ 6) กระบวนการความคิด 2 แนวทางปรับความคิดและเจตคติด้วยใจไม่ต้องการสิ่งตอบแทน 7) มองเห็นคุณค่าในตนเอง ในงานและในชุมชน

2. การสังเคราะห์รูปแบบงานพุทธจิตวิสัยเพื่อส่งเสริมจิตอาสาของเครือข่ายเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชนภายใต้สถานการณ์วิกฤติ ขั้นตอนที่ 1 การบูรณาการหลักจิตวิทยาลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์และหลักจิตวิทยากระบวนการความคิด 2 แนวทาง กับหลักพรหมวิหาร 4 และสังคหวัตถุ 4 เพื่อสร้างคุณลักษณะจิตอาสา 3 ด้าน คือ 1) ด้านจิตสาธารณะสร้างสรรค์ที่เป็นกุศล 2) ด้านจิตคิดบวก และ 3) ด้านจิตสำนึกดี มีศีลธรรม ขั้นตอนที่ 2 พัฒนากิจกรรมสร้างคุณลักษณะพุทธจิตวิสัยภายใต้ 4 โมดูล คือ 1) คุณลักษณะพุทธจิตวิสัย 6 ส 2) คุณสมบัติเครือข่าย 6 มี 3) มิติการพัฒนาสมดุลชีวิต 4 มิติ และ 4) ปรับเปลี่ยนกระบวนการความคิดทางปัญญา 5 ปรับ และขั้นตอนที่ 3 ปฏิบัติการสร้างคุณลักษณะพุทธจิตวิสัย

3. รูปแบบพุทธจิตวิสัยเพื่อส่งเสริมจิตอาสาของเครือข่ายเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชนภายใต้สถานการณ์วิกฤติ เป็นแบบจำลองของขั้นตอนการพัฒนาคุณลักษณะพุทธจิตวิสัย 3 ขั้นตอน โดยใช้โมดูลกิจกรรมการพัฒนาคุณลักษณะพุทธจิตวิสัย 4 โมดูล

คำสำคัญ: พุทธจิตวิสัย, จิตอาสา, เครือข่าย, การเสริมสร้างวัคซีนใจ, สถานการณ์วิกฤติ

Abstract

This research has the objectives: 1. To study the concepts and characteristics of the Buddhist spirituality model to promote volunteerism of the network to strengthen community spirits under crisis situations. 2. To synthesize the Buddhist spirituality model to promote volunteerism of the network. Network to strengthen community vaccinations under crisis situations 3. To present a model of Buddhist spirituality to promote volunteerism of the network to strengthen the vaccination of hearts in communities under crisis situations. It is a combined method research. Quantitative population research is a community network under the Wang Noi District Health Service Area. Phra Nakhon Si Ayutthaya Province Sample group: 244 people By using a questionnaire (Questionnaire) Qualitative research Use in-depth interviews with

17 key informants along with participant observation and focus groups to evaluate and certify the model. And a special expert discussion meeting (Connoisseurship) Analyze qualitative data using triangulation, Data Saturated and 6' C Technic Analysis techniques)

The research results found that

1. Model of Buddhist spirituality to promote volunteerism of the network to strengthen community spirits under crisis situations, consisting of 1) concepts and characteristics of motivation for volunteering, 2) good social environment, 3) public volunteerism. Kusala 4) 4 Brahmavihran principles and 4 Sanghavatthu 5) Hierarchy of human needs 6) 2 thought processes for adjusting thoughts and attitudes with the heart without wanting anything in return 7) Seeing value in oneself, in work, and in the community.

2. Synthesizing the model of Buddhist spiritual work to promote volunteerism in the network to strengthen community spirits under crisis situations. Step 1: Integrating the principles of human need hierarchy psychology and two approaches to thought process psychology. with the 4 Brahmavihra principles and 4 Sagahavatthu to create 3 aspects of volunteer spirit: 1) the creative public mind that is charitable, 2) the positive mind, and 3) the aspect of good conscience and morality. Step 2: Develop activities to build Buddhist mental qualities under 4 modules, namely 1) 6 S qualities of Buddhist mentality, 2) network qualities of 6 with 3) 4 dimensions of life balance development, and 4) change intellectual thought processes. 5 adjustments and step 3: practice building Buddhist mental qualities.

3. Model of Buddhist spirituality to promote volunteerism of the network to strengthen community spirits under crisis situations. It is a model of the 3-step process of developing Buddhist mental qualities using 4 activity modules for developing Buddhist spiritual qualities.

Keywords: Buddhist Spirituality, Volunteer Spirit, Network, Mind Vaccination, Crisis Situation

บทนำ

สถานการณ์วิกฤติของโลกจากการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เริ่มระบาดที่เมืองเมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ ประเทศจีนเป็นที่แรก ในช่วงปลายปี พ.ศ. 2562 และมีการแพร่กระจายอย่างรวดเร็วทั่วโลกจนถึงปัจจุบัน ในขณะที่ในประเทศไทยมีจำนวนผู้ติดเชื้อและเสียชีวิตเพิ่มมากขึ้น วิกฤตินี้ส่งผลกระทบต่อประชาชนในทุกมิติทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม สุขภาพ โดยเฉพาะด้านสุขภาพจิตที่สร้างผลกระทบเป็นวงกว้างยิ่งกว่าการแพร่ระบาดของโรค ทั้งต่อบุคคล ครอบครัวและชุมชนด้วย

จากรายงานข้อมูลการประเมินสุขภาพจิตคนไทยของกรมสุขภาพจิตประเทศไทยในช่วงแพร่ระบาด พบว่าในช่วงเดือนมกราคม 2563 – ตุลาคม 2564 ผู้ตอบแบบประเมินสุขภาพจิตไทยจำนวน 2,488,274 คน พบว่า มีความเครียดสูงจำนวน 209,558 คน คิดเป็น 8.42% เสี่ยงต่อซึมเศร้าจำนวน 246,124 คน คิดเป็น 9.89% เสี่ยงฆ่าตัวตาย 16,153 คน คิดเป็น 5.47% เสี่ยงต่อภาวะหมดไฟ 217,103 คน คิดเป็น 8.73% โดยพบว่า มีภาวะหมดไฟ 24,555 คน คิดเป็น 4.12% ในกลุ่มบุคลากรทางการแพทย์และอาสาสมัครสาธารณสุขมากกว่าหรือเท่ากับ 3 และมีอย่างน้อย 1 ความเสี่ยง 319,126 คน คิดเป็น 12.85 % (กรมสุขภาพจิต, 2564) แสดงให้เห็นว่าการแพร่ระบาดของ COVID-19 ส่งผลกระทบต่ออย่างรุนแรงทั้งด้านจิตใจและสังคมเศรษฐกิจต่อบุคคล ครอบครัวและชุมชน อาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตในการทำงานและการดำเนินชีวิตประจำวันในครอบครัว และผลกระทบต่อสุขภาพจิตจากการติดเชื้อโควิด 19 ของบุคคลจากการได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสถานการณ์ความรุนแรงของโรค ผู้ใกล้ชิดติดเชื้อโรคโควิดหรือสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากการติดเชื้อโรคโควิด 19 ทำให้เกิดความภาวะความเครียด เสี่ยงต่อโรคซึมเศร้าและเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายตามมาด้วย

เครือข่ายวัคซีนใจในชุมชนเกิดจากนโยบายกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ที่ต้องทำหน้าที่เชื่อมโยงนโยบายในด้านต่าง ๆ กันหลายกระทรวงในหน่วยราชการและเครือข่ายในองค์การบริหารส่วนท้องถิ่น ผู้นำชุมชนและอาสาสมัครสาธารณสุข เช่น กรมการปกครองของกระทรวงมหาดไทย กระทรวงสาธารณสุขด้านปฏิบัติงานส่งเสริมและป้องกันโรคให้กับประชาชนในชุมชนที่รับผิดชอบและต้องทำงานประสานเครือข่ายกับหน่วยงานในท้องถิ่น เช่น อำเภอ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล องค์การบริหารส่วนท้องถิ่น วัด และส่วนราชการต่าง ๆ โดยเฉพาะในสถานการณ์วิกฤติจากการแพร่ระบาดไวรัสโควิด-19 ในชุมชนรุนแรงเป็นระยะเวลายาวนาน ประชาชนใน

ชุมชนได้รับผลกระทบที่ต้องเผชิญกับความเครียดวิตกกังวลเกี่ยวกับการกลัวการติดเชื้อโรค ความรุนแรงของเชื้อโรคต่อร่างกาย เครือข่ายในชุมชนจำเป็นต้องลงพื้นที่เพื่อประสานติดตาม ส่งเสริมป้องกันและเฝ้าระวังการแพร่กระจายเชื้อโรคในชุมชนด้วยและปัญหาที่ตามมาได้แก่ ปัจจัยความเปลี่ยนแปลงของสภาพเศรษฐกิจที่ไม่มั่นคง การลดเงินเดือน ตกงานและการแข่งขันในสังคมที่สูงขึ้น อาจก่อให้เกิดปัญหาครอบครัว สัมพันธภาพเปราะบาง เกิดความขัดแย้งได้ง่ายในครอบครัวและสังคมและเครือข่ายในชุมชนต้องมีการระงับการเพิ่มขึ้นในการดูแลและเฝ้าระวังปัญหาทางสังคม เศรษฐกิจและปัญหาสุขภาพกายใจของคนในชุมชน ผลกระทบปัญหาดังกล่าวทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตเรื้อรังตามมาได้ เช่น ความเครียด วิตกกังวล โรคซึมเศร้าได้และเกิดปัญหาสุขภาพกายเจ็บป่วยโรคเรื้อรังกำเริบขึ้นได้

การทำงานของทีมเครือข่ายเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชนในภาวะสถานการณ์วิกฤติในเขตพื้นที่บริการสุขภาพอำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ซึ่งเป็นพื้นที่ที่มีจำนวนประชากรเป็นอันดับ 3 ของจังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีผู้ติดเชื้อสูงสุดของจังหวัดพระนครศรีอยุธยา เครือข่ายก็มีโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคไวรัสแต่ด้วยหน้าที่และความมีจิตอาสาของเครือข่ายที่ต้องการให้ความช่วยเหลือสังคมส่วนรวม ทำงานเพื่อประโยชน์ของสังคมโดยได้ค่าตอบแทนเล็กน้อยหรือไม่มีค่าตอบแทนเลย ซึ่งอาจทำให้เกิดความไม่สมดุลของชีวิตหรือเกิดความคิดไม่ลงรอยกับการกระทำในการมีจิตอาสาแก่ภาระการทำงานที่หนักและยากมากขึ้น

ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎีทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการส่งเสริมสนับสนุนจิตอาสาเครือข่ายในชุมชน โดยนำมาข้อมูลมาวิเคราะห์และสังเคราะห์และจัดทำรูปแบบพุทธจิตวิสัยในการส่งเสริมจิตอาสาของเครือข่ายเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชนภายใต้สถานการณ์วิกฤติ เพื่อให้เกิดรูปแบบแนวคิดเจตคติการตื่นรู้จากภายในตนเองและการส่งเสริมจิตอาสาโดยการนำหลักพุทธธรรมหลักทางพุทธศาสนาสามารถนำมาร่วมกันเพื่อสร้างเป็นรูปแบบในการส่งเสริมจิตอาสาและสร้างแรงบันดาลใจในการทำงานจิตอาสาได้ดี ตามแนวทางพุทธกิจจากจิตที่มีจิตอาสาเพื่อช่วยเหลือสรรพสัตว์ทั้งปวง อุทิศความสุขสบายของพระองค์เพื่อช่วยเหลือผู้อื่น ส่วนพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าก็สามารถนำมาพัฒนาจิตใจของผู้ทำงานให้มีจิตอาสาตั้งมั่นในคุณธรรมและความถูกต้อง เพื่อสร้างพุทธจิตวิสัยพัฒนาส่งเสริมสนับสนุนจิตอาสาของเครือข่ายเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชนให้สามารถพัฒนาจิตใจให้เกิดพุทธปัญญาความรู้(Cognition)

และเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง(Self-Awareness)ในการทำงานร่วมกันในชุมชน และตั้งมั่นในคุณธรรมการทำความดีและความถูกต้องที่จะช่วยเหลือผู้อื่นเป็นคุณธรรมที่สร้างสรรค์ทำให้สังคมน่าอยู่ มีจิตใจที่เป็นสุขและสงบเย็นมีความเข้มแข็งทางจิตใจ เพื่อทำให้เกิดคุณค่าและคุณประโยชน์ต่อตนเอง ต่อสังคมและต่อประเทศชาติ ส่งผลต่อสมดุลชีวิตของจิตอาสาและพัฒนาทำให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นแบบยั่งยืนต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาวิเคราะห์แนวคิดทฤษฎีและคุณลักษณะของรูปแบบพุทธจิตวิสัย เพื่อส่งเสริมจิตอาสาของเครือข่ายเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชนภายใต้สถานการณ์วิกฤติ
2. เพื่อสังเคราะห์กำหนดรูปแบบพุทธจิตวิสัยเพื่อส่งเสริมจิตอาสาของเครือข่ายเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชนภายใต้สถานการณ์วิกฤติ
3. เพื่อนำเสนอรูปแบบพุทธจิตวิสัยเพื่อส่งเสริมจิตอาสาของเครือข่ายเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชนภายใต้สถานการณ์วิกฤติ

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบในการวิจัยครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานวิธี (Mixed Research Method) โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงปริมาณและการวิจัยเชิงคุณภาพ ดังนี้

1. ศึกษาวิเคราะห์เอกสารและทบทวนวรรณกรรมแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและรวบรวมข้อมูลที่ศึกษา พบว่า การทำงานด้วยจิตอาสาที่มีจิตใจที่เป็นสุขและสงบเย็นเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นตามหลักพุทธศาสนาต้องยึดหลักพรหมวิหาร 4 และหลักการทำงานร่วมกันของทีมโดยหลักธรรมสังคัตถุ 4 และนำหลักจิตวิทยาตามแนวคิดทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของ Abraham S. Maslow และทฤษฎีกระบวนการความคิด 2 แนวทาง (Cognitive dissonance) โดยเลออน เฟสทิงเจอร์ (Leon Festinger) ที่มีแนวคิดเกี่ยวกับเจตคติด้านความไม่สอดคล้องด้านการรู้คิดเกี่ยวกับการทำงานหรือความไม่สอดคล้องกันระหว่างความคิดกับการกระทำ ทำให้เกิดความคับข้องใจในการทำงานได้
2. การวิจัยเชิงปริมาณโดยการรวบรวมข้อมูลการทบทวนวรรณกรรมแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่ศึกษามาออกแบบเครื่องมือแบบสอบถามความคิดเห็น (Questionnaires) โดยผ่านการตรวจคุณภาพเครื่องมือจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 คน โดยตรวจค่าดัชนีความสอดคล้องโครงสร้างวัตถุประสงค์ (Index of item objective) และ CVI

โดยคัดเลือกจากกลุ่มประชากร ได้แก่ เครือข่ายในชุมชนที่สังกัดเขตบริการสุขภาพอำเภอวังน้อย จำนวน 514 คน โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive) จากเครือข่ายเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องจำนวน 244 คน จากการเปิดตารางประชากรของเครซี่และมอร์แกน โดยผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive) จากกลุ่มเครือข่ายสาธารณสุขและจิตอาสาอาสาสมัครสาธารณสุขในพื้นที่ เครือข่ายผู้นำชุมชนและประชาชนในพื้นที่ เครือข่ายพุทธจิตวิทยา พระสงฆ์และองค์กรในชุมชนผู้ที่มีส่วนได้ส่วนเสียและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในเครือข่ายเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน ในเขตบริการสุขภาพอำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน 244 คนจากการเปิดตารางประชากรของเครซี่และมอร์แกน congruence: IOC) พิจารณาลงความเห็นให้คะแนนรายข้อ (ทุกข้อ ≥ 0.5 ภาพรวม ≥ 0.65) ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ และนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้วิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Alpha Cronbach Coefficient) โดยได้ค่าความเที่ยง 0.95

วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยสถิติบรรยาย ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์และประมวลผลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป และนำข้อมูลที่วิเคราะห์ได้มาออกแบบเครื่องมืองานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ได้แก่แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เครื่องมือสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) เครื่องมือแบบสนทนากลุ่ม (Focus Group) ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 คน ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ โดยตรวจคำตอบดัชนีความสอดคล้องโครงสร้างวัตถุประสงค์ (Index of item objective congruence: IOC) พิจารณาลงความเห็นให้คะแนนรายข้อ (ทุกข้อ ≥ 0.5 ภาพรวม ≥ 0.65) เพื่อศึกษาวิเคราะห์และสังเคราะห์คุณลักษณะสำคัญและพัฒนาร่างเป็นรูปแบบ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญและผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ได้แก่ ด้านพุทธธรรม ด้านจิตวิทยา บุคลากรสาธารณสุขแพทย์และพยาบาล สาธารณสุขอำเภอ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ผู้นำชุมชน และประชาชนในชุมชน ทั้งสิ้น 17 คน ต่อไป

เครื่องมือสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม (Participant Observation โครงการเชิงปฏิบัติการของเครือข่ายวัคซีนใจในชุมชนภายใต้สถานการณ์วิกฤติ”จำนวน 25 คน โดยใช้เครื่องมือ Check list การสังเกตการณ์การแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) และวิธีจัดบันทึกตามรายละเอียดหัวข้อ/บันทึกเสียง/ภาพถ่ายขณะทำกิจกรรมเครือข่าย

เครื่องมือแบบสนทนากลุ่ม (Focus Group) เพื่อสังเคราะห์ข้อมูลที่รวบรวมมาจากการวิจัยในแต่ละขั้นตอนร่างเป็นรูปแบบแล้ว นำรูปแบบฉบับร่างมาเพื่อประเมินและยืนยันรับรองรูปแบบที่จัดทำขึ้นซึ่งเป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญด้านพุทธธรรม ด้านจิตวิทยา ด้านพุทธจิตวิทยา ด้านแพทย์และพยาบาล ผู้นำเครือข่ายชุมชน ผู้นำองค์กรบริหารส่วนท้องถิ่น รวมทั้งสิ้น 12 คนและขั้นตอนสุดท้ายเป็นการประชุมผู้เชี่ยวชาญพิเศษ (Connoisseurship) ซึ่งเป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญด้านพุทธธรรม ด้านจิตวิทยา ด้านพุทธจิตวิทยา ด้านแพทย์และพยาบาล ผู้นำเครือข่ายชุมชน ผู้นำองค์กรบริหารส่วนท้องถิ่น รวมทั้งสิ้น 9 คน เพื่อให้ข้อมูลสนับสนุนเพิ่มเติมเพื่อความสมบูรณ์ของรูปแบบที่จัดทำขึ้น

ข้อมูลวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลโดยการแจกแบบสอบถามความคิดเห็น (Questionnaires) ทางออนไลน์ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 244 คน การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติบรรยาย ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์และประมวลผลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

3. การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยนำข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์จากเครื่องมือแบบสอบถามความคิดเห็น (Questionnaires) นำมาใช้ในการนำมาใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการออกแบบเครื่องมือการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เครื่องมือสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) เครื่องมือแบบสนทนากลุ่ม (Focus Group) เพื่อรับรองรูปแบบและการประชุมเสนาผู้เชี่ยวชาญพิเศษ (Connoisseurship) เพื่อความสมบูรณ์ของรูปแบบตามลำดับ โดยนำข้อมูลวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วย QDAT Knowledge (Qualitative Data Analysis Technic) 2 วิธี คือ 1) กระบวนการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลด้วยเทคนิค 6c' และ 2) เทคนิค Triangulation : การยืนยัน 3 เส้าการมีข้อมูลการวิจัย 3 มิติที่มีความสัมพันธ์มีความเป็นบุคคลและสอดคล้องกันและสรุปอภิปรายนำเสนอรูปแบบการวิจัย

ผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาวิเคราะห์แนวคิดทฤษฎีและคุณลักษณะของรูปแบบพุทธจิตวิสัยเพื่อส่งเสริมจิตอาสาของเครือข่ายเสริมสร้างวัชชินใจในชุมชนภายใต้สถานการณ์วิกฤติจากการศึกษาวิเคราะห์แนวคิดทฤษฎี คุณลักษณะเครือข่ายรูปแบบ นำมาศึกษาวิเคราะห์เพื่อสร้างรูปแบบพุทธจิตวิสัยเพื่อส่งเสริมจิตอาสาของเครือข่ายและนำข้อมูลที่วิเคราะห์ออกแบบสอบถามความคิดเห็นทั่วไปในการวิจัยเชิงปริมาณและวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยคุณลักษณะและแนวคิดพุทธิจิตวิสัยเพื่อส่งเสริมจิตอาสาเครือข่าย จำนวน 39 ข้อ (n = 244 คน)

ข้อคำถาม	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. ท่านมีความเอื้ออาทรเห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่นในการทำงานเครือข่ายในชุมชน	4.47	.650	มากที่สุด
2. ท่านมีใจที่จะช่วยผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทนในการทำงานเครือข่ายในชุมชน	4.512	.657	มากที่สุด
3. ท่านมีความต้องการเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ และขยายความรู้ประสบการณ์ของตนเองไปสู่คนอื่นเพื่อพัฒนาตนเองในการทำงานเครือข่ายในชุมชน	4.488	.693	มากที่สุด
4. ท่านมีความปรารถนาที่จะทำงานเครือข่ายเพื่อลดความรู้สึกเชิงลบที่เกิดขึ้นกับตนเอง	4.230	.949	มากที่สุด
5. ท่านมีความต้องการให้เกิดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีในการทำงานเครือข่ายในชุมชน	4.594	.631	มากที่สุด
6. ท่านมีความต้องการได้รับการยอมรับทางสังคมเพิ่มขึ้นในการทำงานเครือข่ายในชุมชน	4.291	.797	มากที่สุด
7. ท่านรับรู้ว่าการทำงานเครือข่ายในชุมชนมีประโยชน์ต่อผู้อื่น	4.652	.619	มากที่สุด
8. ท่านพึงพอใจต่อการทำงานเครือข่ายในชุมชน	4.463	.704	มากที่สุด
9. ท่านชอบและมีความสุขในการทำงานเครือข่ายในชุมชน	4.426	.758	มากที่สุด
10. ท่านมีความพร้อมเสมอในการทำงานเครือข่ายในชุมชน	4.303	.746	มากที่สุด
11. ท่านได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อนเกี่ยวกับความห่วงใยและคอยเป็นกำลังใจในการทำงานชุมชน	4.275	.771	มากที่สุด
12. ท่านได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อนเกี่ยวกับด้านข้อมูลข่าวสาร คำแนะนำต่าง ๆ ในการทำงานชุมชน	4.197	.837	มาก
13. ท่านได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อนในด้านทรัพยากร ได้แก่ อุปกรณ์ สิ่งของ การเงิน เสียสละแรงกายในการทำงานชุมชน	3.988	.936	มาก
14. ความต้องการเรื่องปัจจัย 4 เช่น อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรคมีผลต่อการส่งเสริมจิตอาสาของเครือข่ายในชุมชน	4.529	.710	มากที่สุด
15. ความต้องการเรื่องความปลอดภัยในชีวิตทรัพย์สินและความมั่นคงในอาชีพการงาน มีผลต่อการส่งเสริมจิตอาสาของเครือข่าย	4.553	.661	มากที่สุด
16. ความต้องการเรื่องการมีส่วนร่วมในสังคม ความรักและเป็นที่ยอมรับในสังคม มีผลต่อการส่งเสริมจิตอาสาของ เครือข่าย	4.500	.734	มากที่สุด
17. ความต้องการได้รับการยกย่องให้เกียรติจากคนในสังคม รู้สึกตนเองมีคุณค่า มีผลต่อการส่งเสริมจิตอาสาของเครือข่าย	4.377	.829	มากที่สุด
18. ความต้องการประสบความสำเร็จสูงสุดในชีวิตที่ได้ตั้งเป้าหมายเอาไว้ มีผลต่อการส่งเสริมจิตอาสาของเครือข่าย	4.197	.802	มาก

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยคุณลักษณะและแนวคิดพุทธิจิตวิสัยเพื่อส่งเสริมจิตอาสาเครือข่าย จำนวน 39 ข้อ (n = 244 คน) (ต่อ)

ข้อคำถาม	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
19. ท่านมีการปรับเปลี่ยนงานที่ทำให้ตรงกับสิ่งที่คิดเพื่อให้ความคิดกับการทำงานคล้อยกันว่า “งานที่ทำไม่จำเป็นต้องได้รับค่าตอบแทน”	4.000	.955	มาก
20. ท่านมีการเปลี่ยนความคิดเสียใหม่ให้ตรงกับงานที่ทำโดยคิดเข้าข้างตัวเองว่า “งานที่ท่านทำเพื่อเสียสละช่วยเหลือดูแลผู้อื่น”	4.049	.954	มาก
21. ท่านพยายามหาข้อมูลใหม่ เรื่องการทำงานโดยไม่มีผลตอบแทนว่า”เป็นการทำงานเพื่อสังคมและมีจิตอาสาเสียสละเป็นสิ่งที่ดี”	4.131	.955	มาก
22. ท่านพยายามลดความสำคัญในความคิดเรื่องงานจิตอาสา โดยคิดว่าเป็นงานเล็กน้อยและท่านสามารถทำได้	3.926	1.007	มาก
23. ท่านมีใจปรารถนาดีอยากให้มีสุข	4.594	.650	มากที่สุด
24. ท่านต้องการช่วยเหลือให้ผู้อื่นได้ประโยชน์โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน	4.549	.680	มากที่สุด
25. ท่านมีความคิดอยากช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีทุกข์	4.557	.667	มากที่สุด
26. ท่านสงสารอยากทำงานเพื่อจะปลดปล่อยความเดือดร้อนผู้อื่น	4.414	.773	มากที่สุด
27. ท่านรู้สึกพลอยยินดีเมื่อเห็นผู้อื่นอยู่ดีมีสุข	4.738	.563	มากที่สุด
28. ท่านมีจิตใจพอใจเสียเบื่อกับงานอยู่เสมอเมื่อได้ทำงานช่วยเหลือผู้อื่น	4.586	.645	มากที่สุด
29. ท่านรู้จักวางใจเป็นกลางไม่เอนเอียงในการทำงาน	4.496	.651	มากที่สุด
30. ท่านวางเฉยกับความเสียใจและดีใจได้เมื่อพบสิ่งดีและไม่ดีในการทำงาน	4.303	.735	มากที่สุด
31. ท่านให้และแบ่งปันผู้อื่นในรูปสิ่งของหรือความรู้เสมอ	4.537	.674	มากที่สุด
32. ท่านให้คำแนะนำสิ่งที่ดีให้ผู้อื่นสามารถแก้ปัญหาไปได้ด้วยตนเอง	4.414	.688	มากที่สุด
33. ท่านใช้คำพูดสุภาพ อ่อนหวาน ทำให้ให้เกิดไมตรีในการทำงาน	4.508	.651	มากที่สุด
34. ท่านใช้ถ้อยคำที่มีสัจจะความจริงและต้องเกิดประโยชน์แก่ผู้อื่น	4.582	.639	มากที่สุด
35. ท่านทำงานเพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นเสมอ	4.492	.605	มากที่สุด
36. ท่านทำคุณประโยชน์แก่บุคคลอื่นในวงกว้างไม่เฉพาะตนเองและญาติผู้ใกล้ชิด	4.512	.650	มากที่สุด
37. ท่านมีการวางตนเสมอต้นเสมอปลายในการทำงาน	4.459	.662	มากที่สุด
38. ท่านรู้จักการปรับตัวกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดีดีในการทำงานเครือข่าย	4.443	.667	มากที่สุด
39. ท่านร่วมสุขร่วมทุกข์กับผู้ร่วมงานได้ในการทำงานเครือข่าย	4.496	.651	มากที่สุด

จากตารางสรุปผลการวิจัยเชิงปริมาณสรุปได้ว่า ความคิดเห็นทั่วไปเกี่ยวกับพุทธจิตวิสัยเพื่อส่งเสริมจิตอาสาเครือข่ายภายใต้สถานการณ์วิกฤติ กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เห็นด้วยมากที่สุดกับแนวคิดปัจจัยการส่งเสริมจิตอาสาที่ได้ศึกษามาและนำมาสร้างเป็นแบบสอบถามความเห็น แต่พบบางประเด็นเกี่ยวกับการสนับสนุนจากครอบครัว เพื่อน เกี่ยวกับข้อมูลข่าวสาร คำแนะนำ ทรัพยากรต่าง ๆ และการเสียสละในชุมชน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เห็นด้วยมาก แสดงให้เห็นว่ายังมีครอบครัวเพื่อน บางส่วนที่ยังไม่สนับสนุนไม่เต็มที่ และประเด็นทฤษฎีกระบวนการความคิด 2 แนวทางพบว่า กลุ่มตัวอย่างตอบเห็นด้วยมาก ในการส่งเสริมจิตอาสาในหัวข้อเปลี่ยนสิ่งที่คิดให้ตรงกับงาน เปลี่ยนงานให้ตรงกับสิ่งที่คิด เปลี่ยนข้อมูลใหม่และลดความสำคัญของงานจิตอาสา แสดงให้เห็นถึงกระบวนการความคิด 2 แนวทางที่เกิดขึ้นในการทำหน้าที่เครือข่ายยังมีเหตุผลความไม่ชัดเจนในการส่งเสริมจิตอาสาของเครือข่ายเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน ซึ่งก็จะนำผลการวิเคราะห์ไปเป็นข้อมูลในการสร้างแบบสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อให้ได้ข้อมูลวิจัยที่สมบูรณ์ต่อไป

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า แนวคิดในการสร้างพุทธจิตพิสัยในการส่งเสริมจิตอาสาเครือข่ายที่สำคัญ ได้แก่ ปัจจัยภายในบุคคล โดยมีแรงจูงใจใฝ่อาสาสมัครที่ความปรารถนาหรือความมุ่งหวังภายในตัวบุคคล ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมาเพื่อช่วยเหลือสังคมเป็นความความมุ่งหวังภายในตัวบุคคลเป็นแรงกระตุ้นภายในการเห็นคุณค่า มีใจเอื้อเฟื้ออยากช่วยเหลือผู้อื่น การอยากมีส่วนร่วมการยอมรับในสังคมและความรู้สึกปกป้องตนเองหรือลบความรู้สึกเชิงลบของตนเอง จากการศึกษาพุทธธรรมพรหมวิหาร 4 และสังคหะวัตถุ 4 พบว่าจิตอาสาต้องมีความพร้อมสละเวลาแรงกายสติปัญญาเพื่อชุมชนโดยไม่หวังสิ่งตอบแทนเป็นจิตใจสิ่งที่มีหน้าที่รับผิดชอบบุคคลที่พร้อมจะให้หรือเสียสละทั้งแรงกายแรงใจ และเวลาในการช่วยเหลือผู้อื่น โดยมีศรัทธาและเชื่อมั่นในความดีมีความสำนึกยึดมั่นในระบบคุณธรรมและจริยธรรมที่งดงาม โดยเป็นผู้มีทัศนคติที่ดีเป็นจิตที่สร้างสรรค์เป็นกุศลและมุ่งทำกรรมดีทั้งกายกรรม วาจากรรม มโนกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม ส่งผลแสดงออกมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แบ่งปันแก่ผู้อื่นและชุมชน จากทฤษฎีจิตวิทยากระบวนการความคิด๒แนวทางการทำงานเครือข่ายแบบ Commercial Result การทำงานที่ต้องการผลลัพธ์เพื่อแลกเงินหรือค่าตอบแทนในการเป็นทีมเครือข่าย โดยปรับกระบวนการความคิดเจตคติให้เป็นแบบ Social Result การทำงานที่มีคุณค่าโดยมีจิตอาสาสาธารณะทำหน้าที่ผลลัพธ์คือได้ช่วยเหลือให้ผู้คนในชุมชนสังคมให้สามารถผ่านสถานการณ์วิกฤติไปได้และการวิเคราะห์ทฤษฎีทางจิตวิทยาลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ Maslow ในการทำงานเครือข่ายเพื่อเตรียมสร้างความ

พร้อมในการเข้าไปทำงานเครือข่ายในชุมชน ความจำเป็นของชีวิตพื้นฐานที่เครือข่ายจำเป็นต้องมีให้ครบตามลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ในการทำงานจนทำให้เกิดพุทธจิตวิสัยในการทำงานในเครือข่าย

2. ผลการสังเคราะห์กำหนดรูปแบบพุทธจิตวิสัยเพื่อส่งเสริมจิตอาสาของเครือข่ายเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชนภายใต้สถานการณ์วิกฤติเริ่มต้นจากแรงจูงใจใฝ่อาสาสมัครส่วนบุคคลภายในที่มาจากการเลี้ยงดูปลูกฝังในครอบครัวเป็นจิตกุศลของเครือข่ายที่มีจิตอาสาจิตสำนึกสาธารณะแห่งการเสียสละอย่างแท้จริง และแรงจูงใจใฝ่อาสาสมัครส่วนบุคคลภายนอกซึ่งเป็นรูปธรรมจับต้องได้ ได้แก่ สิ่งของ รางวัลค่าตอบแทน การแสดงความชื่นชมและการยอมรับจากองค์กรต่าง ๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ยั่งยืน โดยพุทธปัญญาในการพิจารณาในการพอใจในงานและมีศรัทธาในการทำงานช่วยเหลือผู้อื่นโดยเห็นต้นแบบที่ดีและมีผลลัพธ์ดีในการทำงาน รู้สึกถึงความเป็นเจ้าของและเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนต้องช่วยกันดูแลชุมชน ซึ่งการเห็นคุณค่าของงาน คุณค่าของตนเองในการทำงาน และคุณค่าของชุมชน ทำให้เกิดความสุขในการทำงานเครือข่ายโดยเป็นการส่งเสริมสร้างจิตอาสาหัวใจบริการและจิตอาสาสาธารณะในการทำงาน การสนับสนุนจากสภาพแวดล้อมทางสังคมที่ดีเพื่อนร่วมงานมีความรู้สึกดีทัศนคติดีในการทำงาน เครือข่าย และการสนับสนุนจากชุมชนต้องเข้าใจยอมรับและชื่นชมให้กำลังใจในการทำงาน โดยมีส่วนร่วมที่ดีร่วมทุกข์สุขสนับสนุนทรัพยากร การสร้างความมีส่วนร่วมของชุมชน พบว่าเป็นกลไกที่สำคัญในการส่งเสริมจิตอาสาของเครือข่ายเพราะคนในชุมชนเป็นเจ้าของชุมชน ได้แก่ ผู้นำชุมชนประสานข้อมูลให้ชุมชนรับทราบ ส่วนราชการในพื้นที่สนับสนุนคน เงิน ของความรู้การปฏิบัติตนในมิติด้านร่างกายและจิตใจ สร้างความเข้าใจที่ดีในชุมชนและสร้างกำลังใจในชุมชน

หลักพุทธธรรมที่นำมาใช้ในการส่งเสริมจิตอาสาของเครือข่ายวัคซีนใจในชุมชน ได้แก่ หลักพรหมวิหาร 4 โดยเริ่มที่เมตตาใช้เมื่อสถานการณ์ปกติที่ปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุขมีจิตกุศลรักในเพื่อนมนุษย์และปรารถนาให้เขามีสุขจิตเมตตาเอาใจใส่ชุมชน โดยเมตตาส่งผ่านไปยังกรุณานำไปใช้เมื่อประสบเหตุคนทุกข์ในสถานการณ์วิกฤติ เครือข่ายอยากช่วยเหลือผู้อยู่ในสถานการณ์วิกฤติให้พ้นทุกข์โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน ประกอบด้วยกายกรุณาทำประโยชน์โดยลงมือปฏิบัติช่วยเหลือชุมชนพ้นทุกข์ เอื้อเพื่อแบ่งปันและปลอดภัย วิจิตรณาใส่ใจสื่อสารให้กำลังใจให้คำปรึกษาแนะนำประคับประคองและมนิกรณาเริ่มที่ใจสื่อสารช่วยเหลือผู้ที่มีความทุกข์กายและใจด้วยความเต็มใจที่เป็นสุข โดยมีการสนับสนุนประคับประคองจากคามมีมุขิตา สังคหะวัตถุ 4 ซึ่งเป็นการ

พัฒนาการอยู่ร่วมกันของเครือข่ายและชุมชน(รูปธรรม)เริ่มต้นจากทานโดยให้ความช่วยเหลือเสียสละแบ่งปันกันอามิสทานวัตถุทาน เงิน สิ่งของ ธรรมทาน ความรู้ทางโลก คำแนะนำทักษะการดูแลตนเองในสถานการณ์วิกฤติและความรู้ทางธรรม โดยสื่อสารธรรมะสามารถนำไปใช้ได้จริงในเครือข่ายอภัยทานการถนอมน้ำใจ ปิยวาจา พุดสร้างสรรค์และคำพูดแสบวก พุดดี พุดจริง พุดตรง พุดเป็นประโยชน์สื่อสารในเครือข่าย สร้างความเป็นทีม มุ่งมั่น ความรู้สึกเป็นหุ้นส่วน และเติมเต็มความรู้สึกดีสื่อสารในชุมชน และเสริมทักษะในการสื่อสารที่ดีระหว่างทีมเครือข่ายและระหว่างคนในชุมชนที่อยู่ในสถานการณ์วิกฤติ อุตสาหกิจยาพฤติกรรมกรอยู่ร่วมกันที่ดี เครือข่ายให้เกียติกัน การทำงานสม่ำเสมอมุ่งมั่นช่วยเหลือกันในทีมไม่หวังสิ่งตอบแทนชุมชน ติดตามดูแลเท่าเทียมกันความเสมอภาคไม่แบ่งแยกกันเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมและสมานัตตา การทำงานเชื่อมโยงประสานสมานัตตาในการทำงานมีส่วนร่วมอย่างแท้จริง เสมอต้นเสมอปลาย เสมอภาคเท่าเทียมเครือข่ายและชุมชนเอาใจเขามาใส่ใจเราละวางตัวตน

3. นำเสนอรูปแบบงานวิจัยพุทธจิตวิสัยเพื่อส่งเสริมจิตอาสาของเครือข่าย เสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชนภายใต้สถานการณ์วิกฤติ โดยการสังเคราะห์ข้อมูลในแต่ละขั้นตอนการวิจัยร่างเป็นรูปแบบแล้ว

สรุปการสนทนากลุ่ม (Focus Group) โดยผู้ทรงคุณวุฒิรับรองและยืนยันเห็นด้วยกับรูปแบบที่นำเสนอทั้งในด้านความถูกต้องและครอบคลุม ด้านความเหมาะสม ด้านความเป็นไปได้ในการนำไปใช้และด้านความมีประโยชน์ของรูปแบบโดยผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านประเมินและยืนยันรูปแบบและเสนอแนะเพิ่มเติมสามารถนำไปใช้ได้

สรุปผลการประชุมผู้เชี่ยวชาญพิเศษ (Connoisseurship) และเสนอแนะข้อมูลเพิ่มเติมความสมบูรณ์ของรูปแบบที่จัดทำขึ้น โดยเพิ่มเติม ดังนี้

นิยามพุทธจิตวิสัย หมายถึงกระบวนการในการที่นำสติไปทำหน้าที่กระตุ้นพรหมวิหาร 4 ให้เกิดขึ้นจากข้างในแล้วนั้นก่อให้เกิดตื่นและเบิกบานแนวทางพุทธ เกิด Wisdom ภูมิปัญญา / Awakening ตื่นรู้และ /Enjoins เบิกบาน การขับเคลื่อนไปกับภายในโดยตัวสติส่งมาหากรุณามีมุติตาและอุเบกขาเป็นธรรมะประดับประดา โดยกรุณาเดินเข้าไปหาสังคหะวัตถุ 4 ได้แก่ ทาน ปิยะวาจา อุตสาหกิจยา สมานัตตา โดยมีความมุ่งหวังปรารถนาในการรับใช้เพื่อนมนุษย์มีจิตของผู้ให้ จิตของความเป็นพรหมโดยมีสติตลอดเวลาร่วมที่จะช่วยผู้อื่น ชอบที่จะช่วยผู้อื่น และมีความสุขที่จะได้ช่วยผู้อื่น มีธรรมะวิสัยและอุปนิสัยที่จะสามารถเข้าใจตนเอง เข้าถึงสังคม และช่วยเหลือผู้อื่น

คุณลักษณะพุทธจิตวิสัย 6 ส ในสมาธิกายได้แก่ต้นน้ำ: สติ + สละ กลางน้ำ: สันติ + สงบ และ ปลายน้ำ: สะดวก + สบาย

องค์ประกอบของเครือข่าย 6 ข้อ ได้แก่ 1. เครือข่ายมีคุณภาพและมีธรรมาภิบาล 2. เครือข่ายมีคุณธรรม 3. เครือข่ายมีชีวิตมีการเรียนรู้และการสื่อสารสม่ำเสมอ 4. เครือข่ายมีหน้าที่และทำหน้าที่ตลอด 24 ชม. 5. เครือข่ายมีหน่วยงานสนับสนุน ด้านบุคคล เงิน กองทุนและสวัสดิการ และ 6. เครือข่ายที่มีสื่อเป็นกระบอกเสียง

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยสามารถนำเสนอผลการอภิปรายในงานวิจัยที่เป็นประเด็นสำคัญที่เป็นนวัตกรรมองค์ความรู้ใหม่ที่สามารถนำมาอภิปราย ดังนี้

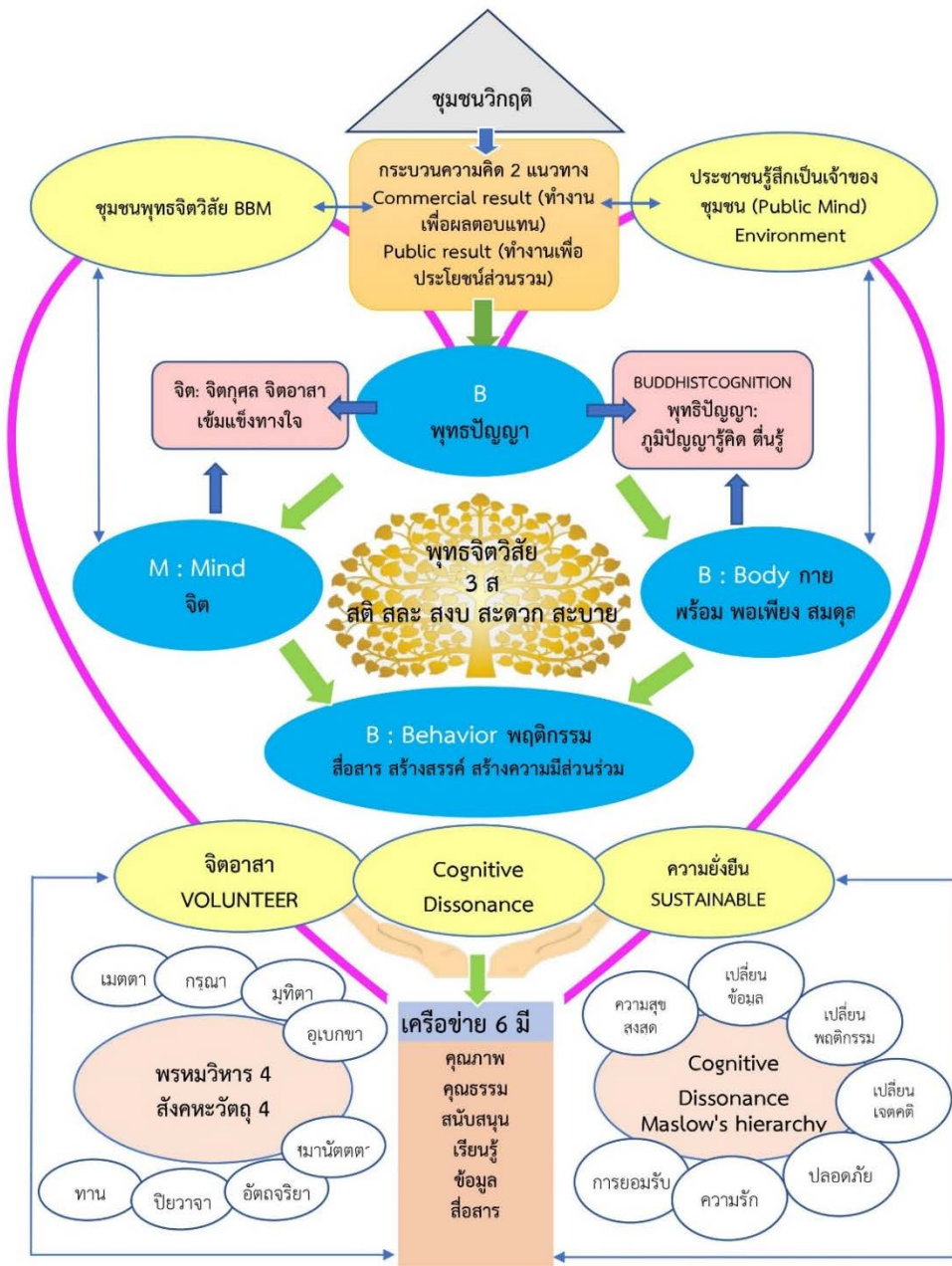
1. การพัฒนาเครือข่ายพุทธจิตวิสัยส่งเสริมจิตอาสาที่เข้มแข็งทางใจแบบยั่งยืนเริ่มต้นด้วยความรู้สึกเลื่อมใสศรัทธามีสติที่แท้จริง ที่เป็นจิตใจสูงที่มีหน้าที่รู้คิดของบุคคลที่พร้อมจะให้หรือเสียสละทั้งร่างกาย แรงใจและเวลา ในการช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังสิ่งตอบแทนแบบพุทธจิตวิสัยหลักการที่ก่อให้เกิดความรู้ตื่นและเบิกบาน โดยต้องเริ่มต้นด้วยการนึกถึงความเป็นมนุษย์ที่มีจิตสาธารณะจิตใจกว้างขวางและให้ความสำคัญกับส่วนรวมมากกว่าส่วนตัวมีจิตใจที่ไม่นิ่งดูดยเอาใจใส่ต่อความทุกข์ยากของผู้อื่น ประารถนาที่จะเข้าไปช่วยเหลือด้วยจิตที่เป็นสุขที่จะช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความสมัครใจไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น สอดคล้องกับพระไพศาล วิสาโล ที่ว่าด้วยจิตที่พร้อมจะสละเวลาแทนกาย และสติปัญญา เพื่อสาธารณะประโยชน์ เป็นจิตที่ไม่นิ่งดูดยเมื่อพบเห็นปัญหา หรือความทุกข์ยากที่เกิดขึ้นกับผู้คน เป็นจิตที่มีความสุข เป็นจิตที่เปี่ยมด้วยบุญคือความสงบเย็นและพลังแห่งความดี เป็นจิตแห่งการให้ความดีงามทั้งปวงแก่เพื่อนมนุษย์โดยเต็มใจ สมัครใจ อิ่มใจ ซาบซึ้งใจ ปิติ สุข มีคุณค่าและพัฒนาจิตวิญญาณให้สูงขึ้น

2. การทำหน้าที่เครือข่ายโดยการนำหลักพรหมวิหาร 4 พัฒนาจิตภายในและสังกะวัตถุ 4 พัฒนาการทำงานร่วมกันของเครือข่ายและชุมชนในสถานการณ์วิกฤติ ทำให้เกิดเครือข่ายพุทธจิตวิสัยที่มีความเข้มแข็งทางใจแบบยั่งยืน การนำหลักพุทธธรรมพรหมวิหาร 4 มาใช้สัมพันธ์เกี่ยวข้องกับภายในตัวบุคคล (Inner) ที่สำคัญให้ผู้คนออกไปทำหน้าที่ในสังคม โดยสติถือเป็นต้นกำเนิดเริ่มต้นในกระบวนการโดยใช้สติเป็นขับเคลื่อน (Drive) พรหมวิหาร 4 ตัวสติที่เป็นฐาน Action กรุณา (สันติกรุณา) ออกไปทำงานเพื่อดูแลช่วยเหลือผู้อื่นที่มีความทุกข์หรือปัญหาในชุมชน ศาสตร์ความรู้ศักดิ์สิทธิ์พรหมวิหาร 4 นำมาบูรณาการใช้ในการพัฒนาจิตภายในการพัฒนาเครือข่ายพุทธจิตวิสัย ได้แก่ เมตตา

หมายถึงความปรารถนาดีต่อกันและกันมีความห่วงใยและเอื้ออาทร กรุณาหมายถึงการช่วยเหลือเกื้อกูลระหว่างกันและกัน มุจิตาหมายถึงการชื่นชมยินดีซึ่งกันและกันการพลอยยินดีต่อกัน และ อุเบกขาหมายถึงการวางใจเป็นกลางในผลของการกระทำด้วยเหตุและผลการดูแลเอาใจใส่ผู้ป่วยประดุจญาติมิตรก่อให้เกิดความสุขทั้งผู้ให้และผู้รับ และความอ่อนโยนต่อชีวิตอ่อนน้อมต่อธรรมชาติอ่อนไหวต่อความทุกข์ทำให้ผู้รับบริการอุ่นใจและผู้ให้บริการมีความสุขสอดคล้องกับสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน) ทรงเรียบเรียงหนังสือชุดธรรมะ ตอนที่ 4 ด้วยพรหมวิหาร 4 สามารถสรุปความได้ว่า “พรหมวิหาร 4” เป็นคุณธรรมสำหรับเป็นที่ยู่ของจิตใจแห่งพรหม คือ ผู้ใหญ่หรือผู้ประเสริฐ เป็นธรรมเป็นที่ยู่ซึ่งมีทั้งความดีและความสุข เครือข่ายพุทธจิตวิสัยที่ทำหน้าที่ดูแลผู้ที่มีทุกข์หรือปัญหาในชุมชนสังคมซึ่งต้องใช้การดูแลด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์โดยมีคุณสมบัติหัวใจพุทธจิตวิสัยโดยมีความเป็นบุคคลที่มีคุณค่าที่ได้ทำงานเครือข่ายที่มีคุณค่าช่วยเหลือผู้คนในสังคม โดยเน้นการให้การบริการที่เป็นมิตรมีความรักความเมตตาเสมือนญาติในการดูแลผู้ที่มีทุกข์ โดยมีจิตของผู้ให้จิตของความเป็นพรหมมาจากจิตภายในที่มีสุขภาพจิตดีที่เข้มแข็ง (Inner Strong) ใส่ใจในปัญหาและความทุกข์ของผู้รับบริการช่วยเหลือและผู้เกี่ยวข้องในชุมชน

3. การพัฒนาแรงจูงใจของเครือข่ายพุทธจิตวิสัยโดยใช้แนวคิดกระบวนการทางความคิด 2 แนวทางในการทำงานทำให้เกิดพุทธิปัญญา (Buddhist Cognition) ช่วยส่งเสริมจิตอาสาที่เข้มแข็งทางใจแบบยั่งยืน แนวคิดที่สำคัญในการทำงานเครือข่ายเป็นการชั่งน้ำหนักระหว่าง Commercial Result คือการทำงานที่แลกเพื่อเงินหรือธุรกิจ กับ Social Result คือทำงานมีคุณค่ามีจิตอาสาในการทำหน้าที่ให้ชุมชนและสังคม โดยกระบวนการทางความคิดที่แบ่งเป็น 2 แนวทาง ระหว่างการดูแลสุขภาพของตนเองและการออกไปทำงานเครือข่ายที่มีจิตอาสาภายในมีแรงจูงใจใฝ่อาสาสมัครที่ต้องการช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังสิ่งตอบแทนมีจิตตั้งต้นที่อยากช่วยเหลือส่วนรวมเมื่อพบผู้ที่มีปัญหาชุมชน โดยสอดคล้องกับทฤษฎีจิตวิทยากระบวนการความคิด 2 แนวทาง (Cognitive dissonance) โดยเลออน เฟสทิงเจอร์ ที่มีแนวคิดเกี่ยวกับเจตคติด้านความไม่สอดคล้องด้านการรู้คิดเกี่ยวกับการทำงานหรือความไม่สอดคล้องกันระหว่างความคิดกับการกระทำทำให้เกิดความคับข้องใจในการทำงานได้ พบว่าเป็นทฤษฎีที่หาเหตุผลเข้าข้างตัวเองเพื่อที่จะป้องกันตนเอง (Defencmchanizm) โดยพยายามคิดเชิงบวกในเรื่องการทำงานเครือข่ายด้วยจิตอาสาจิตคิดบวก โดยเข้าใจถึงลำดับความต้องการของมนุษย์ ในการทำงานเครือข่ายโดยต้องมีความพร้อมและความพอเพียงในการเข้าไปทำงานเครือข่ายในชุมชน

องค์ความรู้จากการวิจัย



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

ตารางสรุปอธิบายองค์ความรู้ใหม่ 6 ส 6 มี 4 มิติ 5 องค์ประกอบ เครือข่าย พุทธจิตวิสัยเพื่อส่งเสริมจิตอาสาที่เข้มแข็งทางใจแบบยั่งยืน

คุณลักษณะพุทธจิตวิสัย 6 ส	คุณสมบัติเครือข่าย 6 มี	มิติการพัฒนาสมคูลชีวิต 4 มิติ	ปรับเปลี่ยนกระบวนการ ความคิดทางปัญญา 5 องค์ประกอบ
สติ MIND FULLNESS INNER สติขับเคลื่อนภายใน รู้ในกิจที่ทำ รู้ในปัจจุบัน รู้อย่างต่อเนื่อง	มีคุณภาพดี quality ทำงานด้วยความซื่อตรงหลัก ความเสมอภาค	Buddhist Cognition : พุทธิปัญญา รู้คิด ตื่นรู้ทางปัญญา	รู้สึกรักเป็นเจ้าของชุมชน (Public Mind) เห็นคุณค่าตน คุณค่างาน และคุณค่าสังคม ชุมชน
สละ SACRIFICE OUTERS เสียสละเวลา ความรู้ ทรัพยากร เข้าไป ช่วยเหลือส่วนรวมสาธารณะ ไม่หวังสิ่งตอบแทน	มีคุณธรรมนำ moral ความดีในการทำงาน เมตตา ตนเอง เมตตาคนอื่น เมตตา สังคม	Mind: จิต จิตกุศล เข้มแข็งทางใจ ฝึกสติ ลดความเครียด เพิ่มภูมิคุ้มกันใจ	ชุมชนพุทธจิตวิสัย สัมพันธ์ภาพดี (Buddhist Relationship) เครือข่ายเอื้อเพื่อเกื้อกูลกัน มีสายสัมพันธ์ชุมชนดี
สันติ PEACE ดูแลช่วยเหลือให้เกิดความสุข สงบของชุมชน	มีการเรียนรู้ Learning พลวัตรขับเคลื่อนการเรียนรู้ ตลอดเวลา	Body: กาย พร้อม ด้านกายภาพ พอเพียง ไม่ต้องการสิ่งตอบ แทน	เครือข่ายมีธรรมมาภิบาล (GovernanceNetwork) มีคุณธรรมความดีและ ความเท่าเทียมในการทำงาน โปร่งใส
สงบ PEACEFUL ทีมเครือข่ายสร้างสันติสุข ขณะอยู่ร่วมกัน	มีการสื่อสาร communication support สื่อสารสร้างสรรค์ พุทธสันติ สนทนา	Behavior: พฤติกรรม สื่อสารสร้างสรรค์ สร้างความมีส่วนร่วม	จิตอาสา (Volunteer Spirit) จิตกุศล จิตสำนึกสาธารณะ
สะดวก CONVENIENT ช่วยเหลือในช่วงสถานการณ์ วิกฤติให้สามารถผ่านไปได้	มีหน่วยงานสนับสนุน Institution support ทรัพยากรจากภาครัฐและ เอกชน		ความยั่งยืน (Sustainable) พุทธจิตวิสัยส่งเสริมจิตอาสา อย่างต่อเนื่อง
สบาย COMFORTABLE ฟื้นฟูเยียวยาหลังสถานการณ์ วิกฤติและเตรียมพร้อมหลัง สถานการณ์เสมอ	มีข้อมูลถูกต้อง Data แจ้งข้อมูลและส่งต่อข้อมูล สร้างสรรค์ถูกต้อง รวดเร็ว		

อธิบายองค์ความรู้ใหม่ 6 ส 6 มี 4 มิติ 5 องค์ประกอบ

Module 1. คุณลักษณะพุทธจิตวิสัย 6 ส

กิจกรรม “การสร้างเสริมความเข้มแข็งในชุมชนเพื่อรองรับสถานการณ์วิกฤติ 3 ระยะ

1. การสร้างเสริมพลังชุมชนก่อนสถานการณ์วิกฤติ (ระยะต้นน้ำ) ได้แก่ การฝึกสติสร้างสุขในการทำงานอาสาแบบสันในชุมชน อบรมความรู้ในกระบวนการบริหารจัดการในสถานการณ์วิกฤติของชุมชน และการจัดทำแผนรับมือกับสถานการณ์วิกฤติในชุมชน

2. ความรู้ทักษะสู่การรับมือสถานการณ์วิกฤติ(ระยะกลางน้ำ) ได้แก่ อบรมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับภาวะวิกฤต ปฏิบัติทางจิตใจของผู้ประสบภาวะวิกฤต การเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตและอบรมการช่วยเหลือทางจิตใจในสถานการณ์วิกฤต

3. การช่วยเหลือทางจิตใจหลังสถานการณ์วิกฤติ(ระยะปลายน้ำ) ได้แก่ อบรมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการสื่อสารในสถานการณ์วิกฤตและการฟื้นฟูเยียวยาทั้งทางร่างกาย ทางจิตใจ และทางสังคมในเครือข่ายและชุมชน

Module 2. คุณสมบัติเครือข่าย 6 มี

กิจกรรม

1. ทิมเครือข่ายเรียนรู้กระบวนการ “การฝึกสติสร้างสุขในการทำงานจิตอาสาแบบสั้น”

2. ทิมเครือข่ายจัดระบบการบริหารจัดการโดยทำงานด้วยความซื่อตรงเสมอภาคเท่าเทียม

3. ประชุมนำต้นแบบคนทำงานเครือข่ายที่ใช้ความดีนำการทำงานพูดคุยให้กำลังใจในการทำงาน

4. ประชาสัมพันธ์การทำงานเครือข่ายเพื่อสร้างการรับรู้ในการทำงานเครือข่ายในชุมชน

MODULE 3. มิติการพัฒนาสมดุลชีวิต 4 มิติ

กิจกรรม อบรม “การตื่นรู้ทางปัญญาเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางใจและการบริหารจัดการความเครียดเครือข่ายพุทธจิตวิสัย ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 “ฉันสามารถ” ปลั่งใจบนพื้นฐานพลังสติขับเคลื่อนภายในบุคคล (INNER MIND FULLNESS) ที่ได้รับการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นการสร้างความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคล โดยทำความรู้จักพลังภายในและฉันลุกขึ้นสู้ได้อีกครั้ง โดยกระบวนการ “การฝึกสติสร้างสุขในการทำงานอาสาแบบสั้น

กิจกรรมที่ 2 “ฉันมี” .กิจกรรมสร้างพลังใจจากตนเองโดยใช้กำลังใจในการยืนหยัดเข้มแข็งตระหนักรู้ต่อการดำเนินชีวิตที่อยู่กับปัจจุบันเชื่อมโยงจากว่าฉันมีสิ่งล้ำค่าพร้อมพอเพียงที่เป็นกำลังใจที่ส่งเสริมให้มีความแข็งแกร่งในชีวิต

กิจกรรมที่ 3 “ฉันทำได้” ฉันทำได้ในการบริหารจัดการปัญหาในภาวะสถานการณ์วิกฤติ โดยรู้วิธีการบริหารจัดการความเครียดเป็นปัจจัยด้านทักษะในการจัดการกับปัญหา ทักษะการสื่อสารสร้างสรรค์พุทธสนทนาสร้างมีส่วนร่วมและการปรับตัวเพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างบุคคลในชุมชน

MODULE 4. ปรับเปลี่ยนกระบวนการความคิดทางปัญญา 5

กิจกรรมที่ 1 รู้สึกรักเป็นเจ้าของชุมชน โดยจัดกระบวนการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและถ่ายทอดประสบการณ์ในการทำงานของต้นแบบเครือข่ายชุมชนจากการเสียดลมีจิตอาสาโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน

กิจกรรมที่ 2 ชุมชนพุทธจิตวิสัยสัมพันธ์ภาพดีจัดกระบวนการสร้างสัมพันธ์ภาพในชุมชนอย่างต่อเนื่อง

กิจกรรมที่ 3 เครือข่ายมีธรรมมาภิบาลจัดกระบวนการตรวจสอบร่วมกันในชุมชน ชี้แจงการทำงานเครือข่ายและแนวทางการทำงานที่เสมอภาคเท่าเทียม

กิจกรรมที่ 4 จิตอาสา จิตกุศล จิตสำนึกสาธารณะ โดยจัดกิจกรรมจิตอาสาช่วยเหลือกันในชุมชนเพื่อให้เกิดความเมตตาต้องการช่วยเหลือผู้อื่น เช่นดูแลความสะอาดและร่วมดูแลระบบสาธารณูปโภคในชุมชน วัดและโรงเรียน

กิจกรรมที่ 5 ความยั่งยืนโดยจัดประชุมภาคีเครือข่ายในชุมชนให้สมาชิกในชุมชนมีส่วนร่วมคิด ร่วมวางแผน ร่วมทำ เพื่อสร้างชุมชนที่มีความเข้มแข็งและยั่งยืน

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้

1) ควรมีการนำรูปแบบพุทธจิตวิสัยเพื่อส่งเสริมจิตอาสาของเครือข่ายเสริมสร้างวัดขึ้นใจภายใต้สถานการณ์วิกฤติไปบูรณาการใช้ทุกเครือข่ายทุกภาคส่วนที่มีส่วนร่วมในความรับผิดชอบการดูแลในสถานการณ์วิกฤติ

2) ควรมีการนำรูปแบบพุทธจิตวิสัยเพื่อส่งเสริมจิตอาสาของเครือข่ายเสริมสร้างวัดขึ้นใจภายใต้สถานการณ์วิกฤติไปใช้เพื่อสร้างความร่วมมือในการทำงานในเครือข่ายร่วมกัน ทำให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีต่อสมาชิกเครือข่ายและคนในชุมชนที่อยู่ในสถานการณ์วิกฤติ

3) ควรมีการนำรูปแบบพุทธจิตวิสัยเพื่อส่งเสริมจิตอาสาของเครือข่ายเสริมสร้างวัดขึ้นใจภายใต้สถานการณ์วิกฤติไปใช้เพื่อสร้างสุขแท้ในการทำหน้าที่เครือข่ายและเกิดความเข้มแข็งทางใจของชุมชนแบบยั่งยืน

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการศึกษารูปแบบพุทธจิตวิสัยเพื่อส่งเสริมจิตอาสาของภาคีเครือข่ายในชุมชนในสถานการณ์ปกติ โดยการสร้างชุดความรู้ความคิดทางพุทธจิตวิทยาเตรียมความพร้อมและมีภาคปฏิบัติซ้อมสถานการณ์สมมุติภาคสนามเสมือนจริง (Scenario) เพื่อเป็นแนวทางการสร้างความพร้อมในการปฏิบัติงานร่วมกันของเครือข่ายในชุมชน

3) การนำแนวคิดพุทธจิตวิทยาไปสร้างการมีส่วนร่วมระหว่างเครือข่ายในชุมชนกับสถานประกอบการโรงงานอุตสาหกรรมในพื้นที่ เพื่อให้เกิดการสร้างความร่วมมือกันในพื้นที่ที่มีศักยภาพชุมชนในการพัฒนาให้มีความพร้อมเข้มแข็งทางใจแบบยั่งยืนและคุณภาพชีวิตที่ดี

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) ควรมีการนำเอารูปแบบพุทธจิตวิสัยเพื่อส่งเสริมจิตอาสาของเครือข่ายเสริมสร้างวัคซีนใจภายใต้สถานการณ์วิกฤติไว้ในแผนพัฒนาแห่งชาติ เนื่องจากประเทศไทยประสบปัญหาสถานการณ์วิกฤติทั้งจากโรคติดต่อ ภัยสังคมจากมนุษย์และภัยธรรมชาติ ต้องใช้ความร่วมมือของเครือข่ายที่มีจิตอาสาและมีคุณภาพทุกภาคส่วนเพื่อรองรับสถานการณ์วิกฤติที่เกิดขึ้น

2) ควรมีนำเสนอรูปแบบพุทธจิตวิสัยเพื่อส่งเสริมจิตอาสาของเครือข่ายเสริมสร้างวัคซีนใจภายใต้สถานการณ์วิกฤตินำไปเขียนโครงการในแผนพัฒนาแห่งชาติ สหกรรมสุขภาพจิต เพื่ออนุมัติงบประมาณในการนำแผนโครงการไปใช้พัฒนาเครือข่ายสุขภาพจิตทั่วประเทศ

3) ควรมีการนำรูปแบบพุทธจิตวิสัยเพื่อส่งเสริมจิตอาสาของเครือข่ายเสริมสร้างวัคซีนใจภายใต้สถานการณ์วิกฤติเขียนแผนเชิงปฏิบัติการร่วมกันในภาคีเครือข่ายทุกภาคส่วนได้แก่ภาครัฐ ภาคเอกชนและภาคประชาชน เพื่อให้เกิดความมีส่วนร่วมและเหมาะสมกับแต่ละบริบทพื้นที่

รายการอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2564). *หลักสูตรการสร้าง ความเข้มแข็งในชุมชนเพื่อรองรับสถานการณ์วิกฤติ*. กรุงเทพฯ : กองบริหารระบบบริการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต.
- กองสุขศึกษา. (2556). *การสร้างเครือข่ายและการมีส่วนร่วมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของชุมชน*. กรุงเทพฯ : กระทรวงสาธารณสุข.
- ธีระพร อูวรรณโณ. (2546). *เจตคติ: การศึกษาตามแนวทฤษฎีหลัก* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประพันธ์ ศุภสร. (2555). *กระบวนการพัฒนาจิตอาสาตามแนวพระพุทธศาสนา* (รายงานผลการวิจัย). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2536). *งานเพื่อความสุขและแก่นสารของชีวิต* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ : พิมพ์สวย.

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2559). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 34). กรุงเทพฯ : มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ.
- “_____”. (2553). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์* (พิมพ์ครั้งที่ 15). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- พระไพศาล วิสาโล. (2549). *เครือข่ายจิตอาสา*. กรุงเทพฯ : ศูนย์ประสานงานเครือข่ายจิตอาสา.
- “_____”. (2542). *พระธรรมปิฎกกับอนาคตของพุทธศาสนา*. กรุงเทพฯ : ธรรมสาร.
- พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส. (2554). *พุทธสันติวิธี การบูรณาการหลักการและเครื่องมือจัดการความขัดแย้ง*. กรุงเทพฯ : 21 เซ็นจูรี.
- พุทธทาสภิกขุ. (2525). *พุทธศาสนากับคนรุ่นใหม่และสังคมไทยในอนาคต*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สุภาพใจ.
- มกราพันธุ์ จุฑะรสก. (2551). *กระบวนการเรียนรู้จิตบริการด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ภายใต้ระบบครอบครัวเสมือน*. ขอนแก่น : คลังน่านวิทยา.
- สัมพันธ์ คงพูนทรัพย์. (2560). การใช้หลักพุทธธรรมในการทำงานจิตอาสา. *Journal of Roi Kaensarn Academi*, 2(1) (มกราคม-พฤษภาคม 2560), 1-14.

การพัฒนาตัวบ่งชี้ภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตวิถีใหม่ ตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับเยาวชนในสังคมไทย

The Development of Mental Immune Indicators to Enhance New Normal Life Skills According to Buddhist Psychology for Youth in Thai Society

Received: April 03, 2024
Revised: April 08, 2024
Accepted: April 08, 2024

พุทธชาติ แผนสมบุญ¹, สุวัฒน์ รักขันโท²,
โกศล จิ่งเสถียรทรัพย์³ และ เซน นคร⁴

Putthachart Pansomboon, Suwatsan Ragkhanto,
Kosol Juangsationsup and Chan Nakorn
(phumngam9999@gmail.com and noonswat@gmail.com)

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎีภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตวิถีใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับเยาวชนในสังคมไทย 2. เพื่อพัฒนาตัวบ่งชี้ภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตวิถีใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับเยาวชนในสังคมไทย 3. เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลตัวบ่งชี้ภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตวิถีใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับเยาวชนในสังคมไทย กับข้อมูลเชิงประจักษ์ ใช้วิธีวิจัยผสมวิธี (Mixed Methods) 3 ระยะ โดยระยะที่ 1 การวิจัยเชิงคุณภาพโดยการศึกษาค้นคว้าที่เกี่ยวข้อง ระยะที่ 2 การวิจัยเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก เก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 17 คน ระยะที่ 3 การวิจัยเชิงปริมาณโดยเก็บข้อมูลแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 538 คน เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก แบบวัดภูมิคุ้มกันทางใจและทักษะชีวิต วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยเทคนิคสามเส้า (Triangulation) และ QDAT Knowledge (6'C : Quality Data Analysis Technic) วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยสถิติบรรยายและการตรวจสอบความตรงของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ โดยใช้โปรแกรมลิสเรล (Lisrel)

^{1,2} ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

³ มูลนิธิสังคมและสุขภาพ, กระทรวงสาธารณสุข
Society and Health Foundation, Ministry of Public Health

⁴ ภาควิชาภาษาไทย คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Department of Thai, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ผลการวิจัยพบว่า 1. คุณลักษณะของเยาวชนที่มีทักษะชีวิตมี 5 ประการคือ มีทักษะการคิด มีทักษะการจัดการอารมณ์ มีทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพและการสื่อสาร มีทักษะการแก้ปัญหา และตระหนักรู้และเห็นคุณค่าของตนและผู้อื่น 2. รูปแบบที่พัฒนาขึ้นเป็นโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุการพัฒนาตัวบ่งชี้ภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตวิถีใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับเยาวชนในสังคมไทย มีองค์ประกอบที่เป็นปัจจัยสำคัญและมีความสัมพันธ์เชิงสาเหตุและผลที่จะนำไปสู่การมีทักษะชีวิตวิถีใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับเยาวชนในสังคมไทย ประกอบด้วย 1) คุณลักษณะของเยาวชนที่มีภูมิคุ้มกันทางใจ 2) ปัจจัยภายใน และ 3) ปัจจัยโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุการพัฒนาตัวบ่งชี้ภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตวิถีใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับเยาวชนในสังคมไทยมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ($\chi^2 = 104.06$, $df = 84$, $p = .068$, $GFI = .978$, $AGFI = .959$, $RMR = .2783$) อธิบายความแปรปรวนของการมีทักษะชีวิตวิถีใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับเยาวชนในสังคมไทย ได้ร้อยละ 88.00 และปัจจัยภายใน ได้ร้อยละ 50.00 แสดงว่า คุณลักษณะของวัยรุ่นที่มีภูมิคุ้มกันทางใจและปัจจัยภายใน สามารถส่งเสริมให้เกิดการมีทักษะชีวิตวิถีใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับเยาวชนในสังคมไทย

คำสำคัญ : พุทธจิตวิทยา, ภูมิคุ้มกันทางใจ, เยาวชน, ทักษะวิถีชีวิตใหม่

Abstract

This research has three objectives: 1. to study the concept and theory of mental immunity to enhance new life skills according to Buddhist psychology for youth in Thai society; 2. To develop indicators of mental immunity to enhance life skills in the new normal according to Buddhist psychology for youth in Thai society; 3. To check the consistency of the model of indicators of mental immunity to enhance life skills in the new normal. According to Buddhist psychology for youth in Thai society with empirical data. Using Mixed Methods, divided into 3 phases, Phase 1 is qualitative research by studying relevant documents; Phase 2 is qualitative research by conducting in-depth interviews and collecting data from 17 key informants; Phase 3 is a quantitative research by collecting questionnaire data from a sample of 538 people. The tools used in the research include: In-depth interviews, mental

immunity and life skills measures, qualitative data analysis using Triangulation and QDAT Knowledge (6'C: Quality Data Analysis Technic), quantitative data analysis using descriptive statistics. and checking the validity of the causal relationship model using the Lisrel program.

The research results found that; 1. There are 5 characteristics of youth with life skills: thinking skills, emotional management skills, relationship building and communication skills, problem solving skills, and being aware of and appreciating the value of oneself and others. 2. The model developed is a causal relationship model for the development of mental immunity indicators to enhance new life skills according to Buddhist psychology for youth in Thai society. There are elements that are important factors and have cause-and-effect relationships that will lead to new life skills according to Buddhist psychology for youth in Thai society, consisting of 1) characteristics of youth who have mental immunity, 2) internal factors, and 3) The factors of the causal relationship model for the development of mental immunity indicators to enhance new life skills according to Buddhist psychology for youth in Thai society are consistent with empirical data (Chi-square = 104.06, df = 84, p = .068, GFI = .978, AGFI = .959, RMR = .2783) which means 88.00% of the variance in having new life skills according to Buddhist psychology for youth in Thai society, internal factors obtained 50.00%, indicating that the characteristics of teenagers who have mental immunity and internal factors can promote the development of new life skills according to Buddhist psychology for youth in Thai society.

Keywords: Buddhist Psychology, Resilience, Youth, New Normal Life Skills

บทนำ

สถานการณ์ของเด็กและเยาวชนด้านพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ไม่เหมาะสม เช่น การขาดความอดทนอดกลั้น การคิดเร็วตัดสินใจเร็ว ความบ่มบ่ามในการตัดสินใจ ที่มักปรากฏในหน้าข่าวบ่อยครั้ง เป็นสัญญาณเตือนว่าปัจจุบันเยาวชนกำลังใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา ด้วยความคุ้นเคยกับการจัดการปัญหาโดยใช้ความรุนแรง กลายเป็นการบ่มเพาะความรุนแรงสะสมในจิตใจ จะมีวิธีการใดในการจัดการพฤติกรรม

เช่นนี้ได้บ้าง อนาคตของชาติจะเป็นอย่างไรหากเยาวชนของชาติซึ่งเป็นกำลังสำคัญตกอยู่ในสถานการณ์ที่ทำให้ไม่พร้อมเข้าสู่การเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในอนาคต มีคำแนะนำมากมายถึงวิธีการรับมือกับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของเยาวชน ซึ่งมักเป็นการให้ความรู้กับบุคคลใกล้ชิดครอบครัวของเยาวชนที่เสี่ยงต่อการกระทำผิด นอกจากคำแนะนำที่เป็นข้อมูลให้ผู้ปกครองเยาวชนเองต้องเสริมทักษะภูมิคุ้มกันภายในจิตใจด้วยเช่นกัน จึงเป็นวิธีการที่ต่างฝ่ายต่างปรับให้มีความสมดุลกัน โดยภูมิคุ้มกันทางใจเป็นอีกทักษะหนึ่งที่สำคัญต่อการดำเนินชีวิตในสังคมยุค 5.0 การส่งเสริมให้เยาวชนภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อให้สามารถอยู่ในยุคสังคมที่เปลี่ยนไปอย่างรวดเร็วอย่างมีทักษะชีวิต จะทำให้เยาวชนเข้าใจและตระหนักถึงคุณค่าของตน และคนรอบข้าง รู้ว่าตนเองมีความสามารถแค่ไหน เป็นคนอย่างไร และที่สำคัญรู้ว่าเมื่อใดควรขอความช่วยเหลือสนับสนุน จะช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าวตัดสินใจลดพฤติกรรมสุ่มเสี่ยง ปรับตัวเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ พร้อมทั้งมีความสามารถในการแก้ปัญหา มีคุณภาพชีวิตที่ดี และมีแนวทางการดำเนินชีวิตไปในทางที่ถูกต้องสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎีภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตวิถีใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับเยาวชนในสังคมไทย
2. เพื่อพัฒนาตัวบ่งชี้ภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตวิถีใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับเยาวชนในสังคมไทย
3. เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลตัวบ่งชี้ภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตวิถีใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับเยาวชนในสังคมไทยกับข้อมูลเชิงประจักษ์

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed methods research) วิธีดำเนินการวิจัยแบ่งเป็น 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 การวิจัยเชิงคุณภาพ และระยะที่ 2 การวิจัยเชิงปริมาณ เป็นการวิจัย 2 ระยะต่อเนื่องกัน (Two-phase mixed methods design) ศึกษาวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพก่อนแล้วจึงใช้ตามด้วยการวิจัยเชิงปริมาณ

ระยะที่ 1 เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อสร้างกรอบแนวคิด และร่างตัวบ่งชี้ โดยศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันเพื่อการ

เผชิญวิกฤติตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับเยาวชน จากนั้นดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้ให้ข้อมูลหลักที่มีประสบการณ์การเผชิญวิกฤติ โดยการใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) เพื่อศึกษาลักษณะและองค์ประกอบของภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติ

ระยะที่ 2 เป็นการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลตัวบ่งชี้ ภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับเยาวชนที่พัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ด้วยวิธีการวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง (Second order confirmatory factor analysis) เพื่อยืนยันว่าโมเดลการวัดที่ได้จากข้อมูลเชิงประจักษ์และโมเดลการวัดที่ได้จากทฤษฎีมีความสอดคล้องกันหรือไม่

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จังหวัดกาฬสินธุ์ จังหวัดสุรินทร์ จำนวน 538 คน นักเรียนมีความสนใจเข้าร่วมโครงการวิจัยตลอดระยะเวลาของโครงการโดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) การได้มาของขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตรของ Hair และคณะ คือ ขนาด 13 คน ต่อ 1 พารามิเตอร์ที่ต้องการประมาณค่าหรือจำนวนเส้นทาง (path) ที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรในโมเดลกรอบแนวคิดการวิจัย ในการวิจัยครั้งนี้มีจำนวนพารามิเตอร์ที่ต้องการประมาณค่าทั้งหมด 41 พารามิเตอร์ ดังนั้น ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมคือไม่น้อยกว่า 533 คน

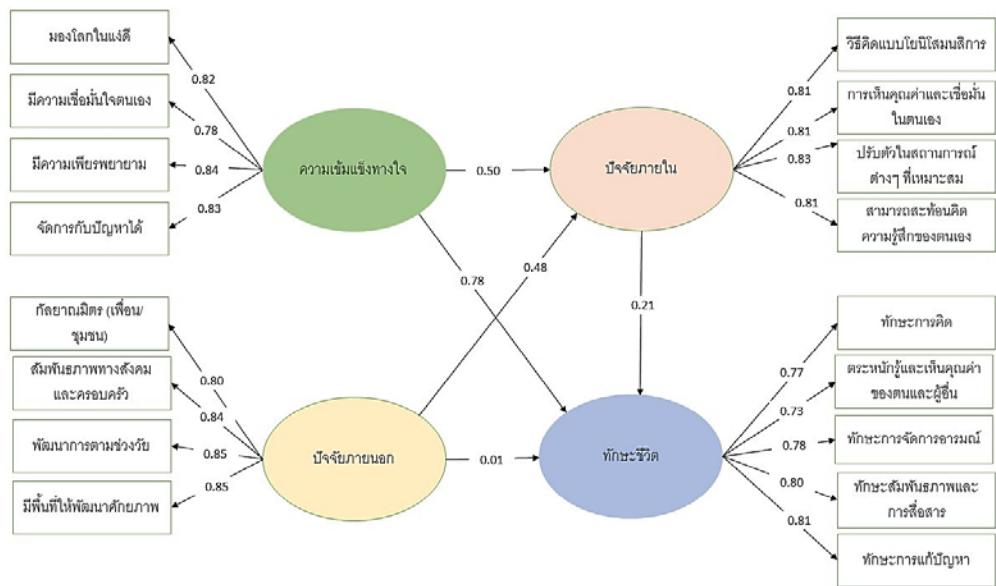
ผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนที่มีภูมิคุ้มกันทางใจจะมีลักษณะ 4 ประการ คือ มองโลกในแง่ดี มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความเพียรพยายาม และมีความสามารถในการจัดการปัญหาได้ ปัจจัยเสริมทักษะชีวิตวิถีใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาประกอบด้วย การมีกัลยาณมิตร มีสัมพันธภาพทางสังคมและครอบครัว มีพัฒนาการตามช่วงวัย และมีพื้นที่ให้พัฒนาศักยภาพ ปัจจัยเกื้อกูลภายในได้แก่ การคิดแบบโยนิโสมนสิการ การเห็นคุณค่าและเชื่อมั่นในตนเอง ความสามารถในการปรับตัวในสถานการณ์ต่างๆ ที่เหมาะสม และความสามารถในการสะท้อนคิดความรู้สึกของตนเอง คุณลักษณะของเยาวชนที่มีทักษะชีวิตวิถีใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา คือ มีทักษะการคิด ตระหนักรู้และเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ทักษะการจัดการอารมณ์ ทักษะสัมพันธภาพและการสื่อสาร และทักษะการแก้ปัญหา เมื่อพิจารณาตามหลักพุทธจิตวิทยาหลักพละ 5 หลักอิทธิบาท 4 เป็นหลัก

ภายในตัวบุคคลที่เสริมให้เขายามีภูมิคุ้มกันทางใจ ปัจจัยเสริมให้มีภูมิคุ้มกันทางใจจากภายนอก ได้แก่ โปรโตโฆส และโยนิโสมนสิการ ส่งเสริมให้เยาวชนมีภูมิคุ้มกันทางใจ อันนำไปสู่การมีทักษะชีวิตวิถีใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับเยาวชนในสังคมไทย

การตรวจสอบความตรงของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่แสดงอิทธิพลของการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตวิถีใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับเยาวชนในสังคมไทย พบว่า อิทธิพลของภูมิคุ้มกันทางใจที่ส่งผลต่อทักษะชีวิตวิถีใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับเยาวชนในสังคมไทย มีค่าโคสแควร์เท่ากับ 104.06, องศาอิสระ (DF) เท่ากับ 84 คำน่าจะเป็น (P) เท่ากับ 0.068 ค่าดัชนีความกลมกลืน (GFI) เท่ากับ .978 ค่าดัชนีวัดความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ .959 และค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของค่าความแตกต่างโดยประมาณ (RMSEA) เท่ากับ 0.021 และค่าเศษเหลือในรูปคะแนนมาตรฐานระหว่างตัวแปรสูงสุด (Largest Standardized Residuals) เท่ากับ 2.893 ซึ่งสนับสนุนว่าโมเดลการวิจัยมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

คุณลักษณะของเยาวชนที่มีภูมิคุ้มกันทางใจ อธิบายความแปรปรวนของการมีทักษะชีวิตวิถีใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับเยาวชนในสังคมไทย ได้ร้อยละ 88.00 และปัจจัยภายใน ได้ร้อยละ 50.00 แสดงว่า คุณลักษณะของวัยรุ่นที่มีภูมิคุ้มกันทางใจและปัจจัยภายใน สามารถส่งเสริมให้เกิดการมีทักษะชีวิตวิถีใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับเยาวชนในสังคมไทย เมื่อพิจารณาอิทธิพลทางตรงและอิทธิพลทางอ้อมที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิตของวัยรุ่น พบว่า อิทธิพลทางตรงจากคุณลักษณะของวัยรุ่นที่มีพลังใจส่งผลต่อทักษะชีวิตวิถีใหม่ของเยาวชนมีค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.78 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 อิทธิพลทางตรงจากปัจจัยภายใน ส่งผลต่อทักษะชีวิตวิถีใหม่ของเยาวชนมีค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.21 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่ไม่ได้รับอิทธิพลทางอ้อมจากปัจจัยเสริมภายนอก นอกจากนั้น ปัจจัยเกี่ยวคู่ด้วยปัญญายังได้รับอิทธิพลทางตรงจากคุณลักษณะของวัยรุ่นที่มีพลังใจ โดยมีขนาดอิทธิพลเท่ากับ 0.50 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01



ภาพที่ 1 โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

ภูมิคุ้มกันทางใจกับทักษะชีวิตวิถีใหม่

จากผลการวิจัย พบว่า ภูมิคุ้มกันทางใจซึ่งเป็นปัจจัยภายในส่งผลโดยตรงต่อทักษะชีวิตวิถีใหม่ของเยาวชน ภูมิคุ้มกันทางใจเกิดจากการมีผล 5 หรือเรียกว่า อินทรีย์ 5 ประการได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ซึ่งสอดคล้องการศึกษาของกร็อทเบิร์ก (Grothberg) เกี่ยวกับคุณลักษณะของความเข้มแข็งทางใจหรือพลังใจ คือการเป็นผู้มีความหวัง ศรัทธา และเชื่อมั่นในความถูกต้อง มีความภูมิใจในตัวเอง มีความสามารถในการแก้ปัญหาได้ (Edith Henderson Grothberg, 2005)

หลักธรรมผล 5 เริ่มต้นที่ศรัทธา เมื่อมีศรัทธาจะก่อให้เกิดความเพียร หรือวิริยะ สติ สมาธิและปัญญา จึงเกิดเป็นกำลังหรือพลังใจที่พร้อมใช้งาน ผลจากการวิเคราะห์ทางสถิติพบว่าความเพียรหรือวิริยะ ส่งผลต่อพลังใจสูงที่สุด ผลการทดลองก็เป็นเช่นเดียวกัน ซึ่งสอดคล้องกับสิ่งที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต, 2563) ได้กล่าวไว้ว่า การสร้างปัญญาไม่จำเป็นต้องเริ่มที่ศรัทธาเสมอไป ศรัทธาจึงไม่ถูกจัดเป็นองค์มรรค แสดงให้เห็นว่า ในวัยรุ่นที่ขาดศรัทธา ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เราสามารถที่จะหาทุกุโลบายให้เกิดความเพียรเล็ก ๆ ขึ้น ด้วยการนำสิ่งที่ชอบมาเป็นแรงจูงใจในเบื้องต้น เช่นการให้รางวัลที่ชอบ ตัวอย่างที่เห็นในครั้งพุทธกาล ได้แก่เรื่องราวของท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี

ที่ใช้กุศโลบายจ้างบุตรชายไปฟังธรรม การยินยอมไปฟังธรรมคือความเพียรเล็ก ๆ ที่เกิดขึ้นจากความต้องการเงินจากบิดา แต่เมื่อได้ฟังธรรม ศรัทธา สติ สมาธิ ปัญญา ค่อย ๆ เจริญขึ้น บุตรชายของท่านเศรษฐี ได้บรรลุเป็นพระโสดาบัน อันเริ่มมาจากความเพียรนี้เอง ดังพุทธพจน์ ที่กล่าวไว้ว่า อาตมาปี สมปะชาโน สติมา มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ หมายถึงการเฝ้าเพียรเฝ้ากิเลส ด้วยความมีสติระลึกรู้ อีกทั้งพุทธพจน์ที่ว่า วิริเยน ทุกขมจเจติ (ขุ.สุ. (ไทย) 25/3/61) บุคคลจะล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียร ก็แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของความเพียรในการที่ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จ ดังที่แองเจลา ดักเวิร์ธ (Angela Duckworth, 2016) ได้กล่าวถึง Grit หรือ พลังของความเพียร ว่าพรสวรรค์มีอิทธิพลต่อความสำเร็จน้อยกว่าความมุ่งมั่นและความทรหดอดทน และความเพียรสามารถฝึกฝนได้ ดังนั้นการจะประสบความสำเร็จได้ จึงไม่ใช่แค่มีพรสวรรค์ แต่ต้องอาศัยความเพียรเป็นสำคัญ สอดคล้องกับคริสโตเฟอร์ มรูก (Christopher Mruk, 2006) ศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยา ที่ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของการเห็นคุณค่าแท้ คือการมีวินัยในตนเอง มีความพยายาม มีเป้าหมาย วัยรุ่นที่มีพลังใจสูง ถึงแม้จะเจอสถานการณ์ที่เลวร้ายหรืออยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี มีต้นทุนชีวิตต่ำ อยู่ในครอบครัวที่ไม่สมบูรณ์ ก็จะมองหาหนทางแก้ไขหรือดำเนินชีวิตไปในทางที่ถูกต้องได้ สามารถพลิกปัญหาให้เป็นโอกาส วัยรุ่นที่มีพลังใจ จะสามารถพึ่งพาตัวเองได้ ดังพุทธสุภาษิตที่กล่าวไว้ว่า อตตนา หิ อตตโน นาโถ ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน (ขุ.ธ. (ไทย) 25/36/66) และสามารถที่จะแบบอย่างที่ดีและเป็นที่พักของครอบครัว เพื่อนและสังคมได้ ด้วยการทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น วัยรุ่นที่มีพลังใจจึงเปรียบเสมือนดอกบัวที่สามารถบานได้ท่ามกลางเปลวเพลิง เรียกได้ว่าเป็นเด็กไทยหัวใจแกร่ง

ปัจจัยส่งเสริมทักษะชีวิตวิถีใหม่

จากผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นว่า ปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมทักษะชีวิตวิถีใหม่ให้กับเยาวชน สามารถแยกเป็น ปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก

ปัจจัยภายในคือปัจจัยที่เกิดจากปัญญา ได้แก่ การคิดโดยแยกกาย การเห็นคุณค่าและเชื่อมั่นในตนเอง การปรับตัวในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เหมาะสม และมีความสามารถในการสะท้อนความคิดและความรู้สึกของตนเองได้ สอดคล้องกับหลักธรรมโยนิโสมนสิการ การคิดพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ทำให้วัยรุ่นเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามเหตุตามผล มองเห็นและเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ ทิพย์สุตา โกยานิชย์และคณะ (2556) ที่พบว่า ผลการปรึกษากลุ่มตามหลักโยนิโสมนสิการ ช่วยพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาของวัยรุ่น เมื่อวัยรุ่น

เข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง ก็ทำให้มีเป้าหมายในชีวิตของตนเองที่ถูกต้องเหมาะสม การมีเป้าหมายในชีวิตจะช่วยให้วัยรุ่นดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย มีความหวังและมีทิศทางไปสู่อนาคตที่ชัดเจน ทำให้เกิดพลังที่จะทำสิ่งนั้นให้สำเร็จ เช่น มาร์ติน เซลิเกแมน (Martin Seligman) ที่กล่าวไว้ในทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวก (positive psychology) ว่า การบรรลุเป้าหมายตามหวังด้วยความมุ่งมั่น และความสามารถส่วนตัว เป็นพลัง เป็นกำลังใจ และความสุขในรูปแบบของความนับถือตัวเอง เพราะการมีเป้าหมายในชีวิตเป็นเหมือนพลังบวกที่ทำให้เกิดความปรารถนาที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย การมีเป้าหมายในชีวิตที่ถูกต้องจึงมีความสำคัญต่อการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิต ดังที่นายแพทย์ ประเวศ ชันตีพิพัฒนสกุล ได้กล่าวว่าการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต เรียนรู้ที่จะตั้งเป้าหมายให้เหมาะสมกับสถานการณ์ เป็นการสร้างพลังใจให้กับตนเอง

ปัจจัยภายนอก คือทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัว การอยู่ในสภาพแวดล้อมสภาพสังคมที่ดี มีสัมพันธภาพทางสังคมและครอบครัว มีกัลยาณมิตรที่ดี ไม่ว่าจะเป็น บิดา มารดา ครอบครัว เพื่อน คุณครู การที่ครอบครัวส่งเสริมให้มีการพัฒนาการตามช่วงวัย และมีพื้นที่ให้พัฒนาศักยภาพ ล้วนส่งผลต่อทักษะชีวิตวิถีใหม่ของเยาวชน โดยเฉพาะในยุคที่สื่อสังคมออนไลน์เข้าถึงได้ง่าย จึงมีผลต่อทักษะชีวิตของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก ดังผลการวิจัยของ ปริญญา ชะอินวงศ์ ที่พบว่า การที่วัยรุ่นถูกรังแกผ่านโลกโซเชียล ส่งผลต่อความเสี่ยงในการฆ่าตัวตายสูง (ปริญญา ชะอินวงศ์, 2563) เป็นตัวอย่างที่แสดงให้เห็นผลของสิ่งแวดล้อมต่อการดำเนินชีวิตในโลกปัจจุบันที่ชัดเจน เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่เข้าไปผูกพันกับสังคม มองหาบุคคลเป็นที่ยึดเหนี่ยว และต้องการตำแหน่งทางสังคม ตามทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของอีริกสัน และการศึกษาของกร็อบเบิร์ก เกี่ยวกับลักษณะของความเข้มแข็งทางใจ พบว่า ปัจจัยภายนอก คือ การมีบุคคลหรือแหล่งสนับสนุน คอยช่วยเหลือ เป็นองค์ประกอบที่ทำให้เกิดพลังใจ สอดคล้องกับคูเปอร์สมิธ (Stanley Coopersmith, 1981) ที่กล่าวว่าองค์ประกอบภายนอก ได้แก่ ความสัมพันธ์ในครอบครัว การดูแลสนับสนุนจากครอบครัว มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีการพัฒนาทางด้านสติปัญญามาก การได้รับคำแนะนำและความช่วยเหลืออย่างถูกต้องเหมาะสม จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถพัฒนาและเติบโตอย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ ดังนั้น การส่งเสริมให้วัยรุ่นเห็นคุณค่าแท้ในชีวิต จึงสามารถทำได้ด้วยการสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดี บิดา มารดา ครู เป็นตัวแบบที่ดี ให้คำแนะนำ ให้ความช่วยเหลือ เป็นการช่วยส่งเสริมพัฒนาการของวัยรุ่นไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสม ดังคำกล่าวของ จิม โรห์น (Jim Rohn) นักธุรกิจและ

นักพูดให้แรงบันดาลใจชาวอเมริกันสุดโด่งดังที่กล่าวว่า “You’re The Average Of The Five People You Spend The Most Time With” “เราคือค่าเฉลี่ยของคน 5 คน ที่เราใช้เวลาอยู่ด้วยมากที่สุด”

องค์ความรู้จากการวิจัย

จากการวิจัยสิ่งที่ได้ค้นพบในส่วนของภูมิคุ้มกันทางใจ พบว่า ความเพียรหรือ อดทน เป็นปัจจัยสำคัญ และเป็นจุดเริ่มต้น ของการพัฒนาตนในทุกด้าน โดยเฉพาะเป็น ปัจจัยเกื้อหนุนตัวหนึ่งที่สำคัญในการสร้างเสริมทักษะชีวิตวิถีใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา สำหรับเยาวชนในสังคมไทย ความเพียรที่มีประสิทธิภาพจะนำมาซึ่งความสำเร็จ ดังที่ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวไว้ในหนังสือ การเพิ่มประสิทธิภาพใน การทำงานว่า พระพุทธองค์ทรงมีความเพียรพยายามอย่างมีประสิทธิภาพจนประสบ ความสำเร็จให้ตรัสรู้ บรรลุสัมมาสัมโพธิญาณเป็นพระพุทธเจ้าได้ กล่าวคือ อดทน แปลว่า ความเพียรพยายาม หรือ ความเป็นผู้แก้แล้วกล้า แก้แล้วกล้า คือ ใจสู้ ไม่ยอมท้อ ถ้าเห็นอะไรเป็นอุปสรรคหรืองานที่มาอยู่ข้างหน้าแล้วจะต้องเอาชนะทำให้สำเร็จ คนที่มี ลักษณะอย่างนี้ จะทำอะไรต้องให้มีลักษณะท้าทาย ถ้าอะไรเป็นเรื่องท้าทายแล้วใจสู้จะ ทำให้ได้ คนที่มีลักษณะอย่างนี้ ท่านว่าให้ปลูกฝังสมาธิด้วยอดทน คือสร้าง อดทนสมาธิ ถ้า เราใช้จิตวิทยาก็หมายความว่า คนลักษณะนี้จะต้องทำงานให้เป็นเรื่องที่ท้าทาย ถ้า ทำงานหรือสิ่งที่เรียนให้เป็นเรื่องที่ท้าทายแล้ว คนแบบนี้จะสู้และจะพยายามทำให้สำเร็จ แล้วสมาธิที่เป็นตัวแกนให้งานสำเร็จจะตามมา อาจหมายความว่าถึงคุณลักษณะของ บุคคลที่มีอดทน ไม่ย่อท้อต่อปัญหาอุปสรรคก็สามารถแก้ปัญหา จัดการกับปัญหาจน ประสบความสำเร็จได้ ซึ่งความเพียรนอกจากเป็นปัจจัยเกื้อหนุนให้เกิดภูมิคุ้มกันทางใจ แล้ว ยังเป็นปัจจัยหนุนเสริมให้เกิดทักษะชีวิตได้อีกด้วย

ปัจจัยภายนอก ที่สำคัญคือ การที่ผู้ปกครอง ครูอาจารย์เปิดโอกาสให้เยาวชน ได้มีพัฒนาการตามช่วงวัย ให้ได้แสดงออกได้เต็มศักยภาพของแต่ละช่วงวัย กล่าวคือ มี พื้นที่ให้พัฒนาศักยภาพ โดยผู้ปกครองต้องมีความเป็นกัลยาณมิตร จัดสรรสภาพแวดล้อม ให้เยาวชนได้อยู่ในบรรยากาศของการเรียนรู้จะทำให้เยาวชนสามารถเพิ่มพูนทักษะชีวิตได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ รุ่งลาวัลย์ ละอานา (2557) กล่าวว่า ทักษะชีวิตเป็นพื้นฐานของ บุคคลทุกวัย ในยุคศตวรรษที่ 21 ที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทุกด้านอย่างรวดเร็ว มี ความซับซ้อนและการแข่งขันสูงส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของผู้คน หากเด็กได้รับการ ส่งเสริมเกี่ยวกับทักษะชีวิตเด็กจะมีต้นทุนชีวิตที่พร้อมจะปรับตัว เผชิญสิ่งต่างๆ ได้ เหมาะสมกับวัย โดยมีครอบครัวเป็นสถาบันแรกที่ขัดเกลา ฝึกฝนและจัดประสบการณ์ที่ดี

เพื่อให้เกิดพัฒนาการในด้านต่างๆ ที่เหมาะสมตามช่วงวัย พร้อมทั้งเด็กสามารถพัฒนาความรู้ที่ได้รับให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เผชิญจนสามารถนำไปใช้ในชีวิตจริงได้ โดยครอบครัวสามารถเปิดพื้นที่ให้พัฒนาศักยภาพตามแนวทางดังต่อไปนี้ จัดประสบการณ์ การและเปิดพื้นที่เรียนรู้เพื่อพัฒนาศักยภาพในวิถีชีวิตประจำวันที่บ้าน จัดประสบการณ์ที่เชื่อมโยงกับสถานศึกษา จัดประสบการณ์ที่สร้างสรรค์ตามวิถีชุมชนและสังคม ในการจัดประสบการณ์ให้เด็กได้เรียนรู้โดยผ่านบทเรียนแห่งชีวิต ซึ่งเป็นพลังสำคัญในการเสริมสร้างทักษะชีวิตให้เยาวชน เพราะการมีทักษะชีวิตเป็นทักษะพื้นฐานสำคัญของมนุษย์ เป็นภาวะแห่งความพร้อมมูลด้วยปัญญา บนฐานของร่างกายและจิตใจที่มั่นคง อันเป็นแก่นพลัง เป็นภูมิคุ้มกันตันหนึ่งทีเสริมภูมิคุ้มกันทางใจของเยาวชนให้สามารถปรับตัว เผชิญปัญหาและอุปสรรค พร้อมทั้งสามารถดำเนินชีวิตไปได้ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วอย่างรู้เท่าทัน และพบกับความสุข

ปัจจัยภายในที่ส่งผลต่อทักษะชีวิต ที่สำคัญคือ การปรับตัวในสถานการณ์ต่างๆ ที่เหมาะสม การปรับตัวที่มีการปรับอย่างเหมาะสม หรือสอดคล้องกับปัญหา หรือสถานการณ์ (Modified Adjustment) สำหรับการปรับตัวแบบนี้ บุคคลที่เผชิญปัญหาหรือสถานการณ์ที่ไม่พึงปรารถนา บุคคลจะปรับตัว หรือแก้ไขปัญหาลดลงทั้งพฤติกรรมของเขาให้เหมาะสมกับตนเองและพยายามให้สอดคล้องกับสถานการณ์ บุคคลที่สามารถปรับตัวได้ จะเป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี เป็นคุณลักษณะภายในประการหนึ่งที่สำคัญสอดคล้องกับ พระครูวินัยธรศิริเวชฐ์ สิริวฑฒโน (2564) โดยคนที่มีความสุขจิตดี เป็นคนที่มีสุขภาวะทางจิตปัญญา หมายถึง สภาวะสงบสุข เป็นความสุขที่แท้จริงที่หลุดพ้นจากการยึดติดกับวัตถุ เป็นภาวะที่เปี่ยมล้นด้วยความปิติ อิ่มเอิบ มีความอ่อนโยน เบิกบาน จิตใจ สงบนิ่ง ไม่วุ่นวาย สับสน มีพลังในการมีชีวิตอย่างมีคุณค่า มี ใจเ้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริงและมี ความสามารถในการเผชิญและแก้ไขปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในภาวะวิกฤตได้อย่างเหมาะสม

ทักษะชีวิต ประเด็นที่สำคัญสำหรับเยาวชนในยุคชีวิตวิถีใหม่ได้แก่ ทักษะการแก้ปัญหา แม้เยาวชนจะไม่สามารถวิเคราะห์จัดการปัญหาได้เหมือนผู้ใหญ่ แต่การสร้างโอกาสให้เยาวชนได้ฝึกคิด กระตุ้นให้เกิดการกล้าทำ กล้าแสดงออก ผ่านการเล่น ผ่านภาษาท่าทาง การแสดงความรู้สึก หรือการแสดงออกทางคำพูด จะเป็นการกระตุ้นให้เยาวชนมีทักษะในการแก้ปัญหาได้ (รุ่งลาวัลย์ ละอาคา, 2557)

โดยสรุป การพัฒนาตัวบ่งชี้ภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตวิถีใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับเยาวชนในสังคมไทย ด้วยการให้เยาวชนเริ่มต้นจากการทำในสิ่งที่ชอบ หรือฉันทะ แล้วความเพียรพยายามจะเป็นตัวผลักดันให้เกิดการเรียนรู้ต่อไปแบบไม่ย่อท้อ พร้อมทั้งต้องหนุนเสริมด้วยสมาธิ และสติ ซึ่งเป็นคุณลักษณะของบุคคลที่มีพลัง

หรือพละ 5 โดยมีปัจจัยภายนอกที่คอยเกื้อหนุนได้แก่การได้รับให้มีพัฒนาการตามช่วงวัย และเปิดพื้นที่ให้พัฒนาศักยภาพได้เต็มศักยภาพ เป็น 2 ปัจจัยหลักที่สำคัญในการพัฒนาทักษะชีวิตวิถีใหม่ ปัจจัยภายในที่เป็นปัจจัยหนุนเสริมได้แก่ การปรับตัวในสถานการณ์ต่างๆ ที่เหมาะสม โดยอาศัยการคิดด้วยปัญญา ที่เรียกว่า โยนิโสมนสิการ ช่วยให้เยาวชนคิดทบทวน เข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง และทักษะชีวิตที่สำคัญได้แก่ ทักษะการจัดการปัญหา เมื่อเยาวชนพัฒนาสามารถของตนเอง และปรับตัวได้ พลังแห่งการจัดการปัญหาก็เกิดขึ้น เป็นการช่วยให้เยาวชนได้สะท้อนความคิด ความรู้สึกของตนเองต่อสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างตรงไปตรงมา ส่งผลให้เยาวชนมีทักษะชีวิตที่จำเป็นในยุควิถีชีวิตใหม่

ข้อเสนอแนะการวิจัย

จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของตัวบ่งชี้ภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตวิถีใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับเยาวชนในสังคมไทย เพื่อให้องค์ความรู้จากงานวิจัยได้ประโยชน์ในทางสาธารณะมากขึ้น ผู้วิจัยขอเสนอข้อเสนอแนะ ดังต่อไปนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1) พัฒนาตัวบ่งชี้ภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตวิถีใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับเยาวชนในสังคมไทยเป็นชุดกิจกรรมใช้ในการอบรมให้กับเยาวชนในการเสริมสร้างทักษะชีวิตวิถีใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา

2) จัดกระบวนการถ่ายทอดชุดความรู้ที่ได้ไปยังสถานศึกษาที่เกี่ยวข้อง

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1) พัฒนาตัวบ่งชี้ภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตวิถีใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับเยาวชนในสังคมไทยเป็นชุดกิจกรรมใช้ในการอบรมให้กับเยาวชนในการเสริมสร้างทักษะชีวิตวิถีใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา

2) ศึกษาความสัมพันธ์ของทักษะชีวิตที่มีต่อภูมิคุ้มกันทางใจ เพื่อให้ทราบถึงความสัมพันธ์และทิศทางของโมเดลว่ามีความสัมพันธ์กันนัยยะใด เพื่อนำมาสู่การออกแบบโปรแกรมกิจกรรม หรือชุดฝึกอบรมให้เหมาะสมแก่เยาวชนในยุควิถีชีวิตใหม่ต่อไป

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง สามารถนำตัวบ่งชี้ภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตวิถีใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับเยาวชนในสังคมไทย ไปเป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้ให้กับเยาวชนเพื่อเพิ่มทักษะชีวิตวิถีใหม่

2) หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง สามารถบูรณาการตัวบ่งชี้ภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตวิถีใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับเยาวชนในสังคมไทยไปในรายวิชาต่างๆ เพื่อเป็นการเสริมทักษะชีวิตวิถีใหม่ให้กับเยาวชน

รายการอ้างอิง

- พระครูวินัยธรศิริเวชฐ์ สิริวฑฒโน. (2564). การพัฒนาจิตใจมนุษย์ด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา. *วารสารมหาจุฬานาครทรรค์*, 8(7), 78-89.
- ทิพย์สุตา โกยาวณชัย และคณะ. (2556). ผลของการปรึกษากลุ่มตามหลักโยนิโสมนสิการ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาของวัยรุ่น. *วารสารศึกษาศาสตร์*, 24(2), 47-61.
- ปริญญา ชะอินวงษ์. (2563). การถูกรังแกผ่านโลกโซเชียลและความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายในเยาวชน. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 34(3), 133.
- รุ่งลวลย์ ละอาคา. (2557). ทักษะชีวิตของเด็กปฐมวัย : แก่นแห่งชีวิตที่เสริมสร้างได้จากครอบครัว. *วารสารเพื่อพัฒนาสังคมและชุมชน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*, 1(2), 33-44.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2563). *พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุง)* พิมพ์ครั้งที่ 54. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ผลิธิมม์.
- “_____”. (2021). *การเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน*. สืบค้นเมื่อ 20 พฤศจิกายน 2566, จาก <https://www.watnyanaves.net/en/book-reading/27/2>
- Angela Duckworth. (2016). *Grit: The Power of passion and Perseverance*. New York: An Imprint of Simon & Schuster Inc.
- Christopher J. Mruk. (2006). *Self-esteem Research, Theory, and Practice: Toward a Positive Psychology of Self-Esteem*, 3rd Edition. New York: Maple-Vail Book Manufacturing.
- Edith Henderson Grotberg. (2003). *Resilience for Today*. Retrieved 4 May 2021, from http://resilient.uluc.edu/library/grotberg2005_resilience-for-tommorrow-brazil.pdf
- Stanley Coopersmith. (1981). *The antecedents of self-esteem*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

โปรแกรมพุทธจิตวิทยาวิถีนิเวศภาวนาเพื่อการอนุรักษ์ป่าไม้อย่างยั่งยืน สำหรับเยาวชน

Buddhist Psychology Program on Eco-meditation Ways for Sustainable Forest Conservation for Youth

Received: December 04, 2023
Revised: April 03, 2024
Accepted: April 05, 2024

พระมหาญาณภัทร อติพโล¹
Phramaha Yanapat Atipalo
(areepoy2@gmail.com)

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อวิเคราะห์หลักพุทธธรรมแนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องและนิเวศภาวนาเพื่อสังเคราะห์แนวคิดพุทธจิตวิทยาวิถีนิเวศภาวนา 2. เพื่อสังเคราะห์คุณลักษณะและปัจจัยของโปรแกรมพุทธจิตวิทยาวิถีนิเวศภาวนาเพื่อการอนุรักษ์ป่าไม้อย่างยั่งยืนสำหรับเยาวชน 3. เพื่อพัฒนาและประเมินโปรแกรมพุทธจิตวิทยาวิถีนิเวศภาวนาเพื่อการอนุรักษ์ป่าไม้อย่างยั่งยืนสำหรับเยาวชน การวิจัยเป็นการวิจัยแบบผสมวิธีและการวิจัยกึ่งทดลอง โดยใช้วิธีวิจัยเชิงปริมาณและวิธีวิจัยเชิงคุณภาพขยายผลวิธีวิจัยเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่างคือ เยาวชนโรงเรียนมัธยมวัดสำนึกศรี อำเภอดงหลวง โดยใช้โปรแกรม G*Power ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 60 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดเจตคติและความตระหนักสิ่งแวดล้อมเกี่ยวกับการอนุรักษ์ป่าไม้ของเยาวชนและโปรแกรมพุทธจิตวิทยาวิถีนิเวศภาวนาเพื่อการอนุรักษ์ป่าไม้อย่างยั่งยืนสำหรับเยาวชน วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณใช้สถิติ t-test การวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (two – way repeated measures ANOVA) และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลวิจัยพบว่า

- แนวคิดพุทธจิตวิทยาวิถีนิเวศภาวนา คือ แนวคิดบูรณาการหลักพุทธธรรมไตรสิกขาและหลักพุทธธรรมปรัดโลมธรรมร่วมกับทฤษฎีจิตวิทยาและแนวคิดนิเวศภาวนา
- คุณลักษณะและปัจจัยของโปรแกรมพุทธจิตวิทยาวิถีนิเวศภาวนา คือ 1. การเห็นความงาม 2. การเห็นคุณค่า 3. การเกิดความกลัวว่าป่าไม้จะหมดไป 4. การเกิดความ

¹ พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Ph.D. Buddhist Psychology, Department of Psychology, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ตั้งใจจะอนุรักษ์ 3. ผลการทดลองโปรแกรมเกิดพฤติกรรมสิ่งแวดล้อมคือ เจตคติและความตระหนัก 4 ด้าน พบว่า เยาวชนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ ผลวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพยืนยันสนับสนุนข้อมูลเชิงปริมาณ พบว่า ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้เกิดพฤติกรรมสิ่งแวดล้อมในการอนุรักษ์ป่าไม้ซึ่งนำไปสู่การอนุรักษ์ป่าไม้อย่างยั่งยืนต่อไป

คำสำคัญ : พุทธจิตวิทยา, นิเวศภาวนา, อนุรักษ์ป่าไม้, เยาวชน

Abstract

This research has three objectives: 1. to analyze the principles of Buddhist Dharma, concepts, Related theories of psychology and ecological prayer to synthesize the concept of Buddhist Buddhist Psychology on Eco - Meditation ways. 2. To synthesize the characteristics and factors of the Buddhist Psychology program on Eco - Meditation ways for sustainable forest conservation for youth. 3. To develop and evaluate the Buddhist psychology Program on Eco - Meditation ways for sustainable forest conservation for youth. This research is a combination of methodology and quasi-experimental research. Using quantitative research methods and qualitative research methods, expand the results of quantitative research methods. The samples are: Youth High School Wat Samnak Khro The sample was assigned using G*Power program with a sample group of 60 people. Quantitative data analysis uses t-test statistics, two-way repeated measures (ANOVA), and qualitative data analysis using content analysis methods.

The research found that:

The concept of Buddhist psychology of the ecological way of meditation is the concept of integrating the principles of Buddha Dharma Trisikkha and the principles of Buddha Dharma Paratokosa together with psychological theory and the concept of eco-meditation. 2. The characteristics and factors of the Buddhist Psychology of Eco-Bhavana program are: 1. Seeing beauty, 2. Appreciation, 3. Fear of forest depletion, 4. Intention 3. The results of the environmental behavior program, namely attitudes and awareness in 4 areas, showed that the experimental youth had a statistically significantly

higher mean score than before the experiment and higher than the control group at the level of .05. Qualitative data supporting quantitative data showed that participants developed environmental behaviors in forest conservation, leading to sustainable forest conservation.

Keywords : Buddhist Psychology, Eco-Meditation, Forest Conservation, Youth

บทนำ

ในช่วงประมาณ 20 ปีที่ผ่านมาจะมีการเพิ่มเรื่องการพัฒนาคุณภาพสิ่งแวดล้อม ควบคู่ไปกับการพัฒนาประเทศ แต่สถานการณ์สิ่งแวดล้อมก็ยังคงดูว่าจะแย่ลงเรื่อย ๆ ถึงแม้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจแห่งชาติฉบับที่ 12 (แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12, 2564) หนึ่งในปัญหาหลักของสิ่งแวดล้อมคือปัญหาป่าไม้ซึ่งเกิดในหลายลักษณะเช่น ปัญหาการลดน้อยถอยลงของป่าไม้ ความเสื่อมโทรมของของสิ่งแวดล้อมป่าไม้ทั่วโลก เป็นต้น ซึ่งปัญหาเหล่านี้ได้ส่งผลกระทบโดยรวมของปัญหาสิ่งแวดล้อม เพราะป่าไม้เป็นทรัพยากรพื้นฐานในการดำรงชีวิตของมนุษย์ ปัญหาสิ่งแวดล้อมโดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาป่าไม้ สาเหตุเกิดจากมนุษย์ซึ่งจำแนกได้ดังนี้คือ การเพิ่มขึ้นของจำนวนของประชากรโลก ทำให้เกิดการอุปโภค บริโภคมากยิ่งขึ้นทำให้ทำลายป่าไม้มากขึ้นเป็นเงาตามตัว การเจริญก้าวหน้าของเศรษฐกิจและเทคโนโลยีทำให้ทำลายป่าไม้ครั้งละหลายๆ ตามความเติบโตของเศรษฐกิจ และการพัฒนาของเทคโนโลยี และปัญหาที่สำคัญที่สุดคือปัญหาภายในตัวมนุษย์ เป็นความคิดและจิตใจของมนุษย์เอง เช่น ความไม่รู้ ความเห็นแก่ตัว ความโลภ เป็นต้น ถือว่าเป็นปฐมเหตุของปัญหาป่าไม้ที่เกิดจากมนุษย์เลย

ปัญหาป่าไม้ที่ยังแก้ปัญหาก็ยังไม่ได้พอส่วนหนึ่งอาจเกิดจากแก้ปัญหายังไม่ยั่งยืน ดังนั้นการแก้ปัญหাপ่าไม้แบบยั่งยืนต้องหันกลับเข้ามาแก้ที่ภายในตัวมนุษย์ (คำวิเศษ เพ็งวันสวรรค์, 2561) ความยั่งยืนเป็นคำที่ได้รับเลือกให้เชื่อมช่องว่างระหว่างการพัฒนา กับสิ่งแวดล้อมการจัดการป่าไม้อย่างยั่งยืนได้รับการอธิบายว่าเป็นการมีส่วนร่วมของป่าไม้เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน อันเป็นการพัฒนาที่สามารถทำได้ในเชิงเศรษฐกิจ เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม และเป็นประโยชน์ต่อสังคม และสมดุลความต้องการในปัจจุบันและอนาคต

โดยกลุ่มเยาวชนเป็นกลุ่มที่มีโอกาสได้รับผลกระทบจากปัญหาสิ่งแวดล้อมในอนาคตข้างหน้ามากกว่าบุคคลในกลุ่มอื่นของสังคม (ชลธิรา ชาวบ้านกร่าง, 2561) หากตัวเยาวชนเองซึ่งเป็นคนรุ่นใหม่มีความตระหนักถึงปัญหาสิ่งแวดล้อมและเข้ามามีส่วนร่วมในการป้องกันและแก้ไขปัญหามากขึ้นการถ่ายทอดความรู้ด้านป่าไม้ให้แก่กลุ่ม

เยาวชนคนรุ่นใหม่ เพราะมองว่าทุกคนล้วนก็ใช้ประโยชน์จากทรัพยากรธรรมชาติอยู่แล้ว แต่จะมีแค่คนกลุ่มเดียวเข้าใจและดูแลป่าไม้ก็คงไม่ได้ เยาวชนเป็นช่วงวัยที่เปิดรับความคิดถ้าได้เรียนรู้และกระตุ้นความรู้สึกรักภายในเกี่ยวกับป่าไม้ที่ก็จะเข้าใจก็จะเกิด “ความสัมพันธ์กับป่าไม้” มากยิ่งขึ้นอีกอย่างเราเชื่อว่าเยาวชนถ้าเราใส่ข้อมูลด้านสิ่งแวดล้อมเข้าไป ไม่ว่าเขาจะเติบโตไปเป็นอะไรก็ตามเขาก็จะมีจิตวิญญาณและความ เป็นนักอนุรักษ์อยู่ในตัว

การรักษาป่าและทรัพยากรธรรมชาติอื่น ๆ มีหลากหลายวิธี แต่วิธีการหนึ่งที่จะนำไปสู่ความยั่งยืนนั้นคือ การให้โอกาสเด็กและเยาวชนได้เรียนรู้จากธรรมชาติรอบตัวของเขา มีความรู้ ความเข้าใจ เกิดความรัก ความผูกพันและหวงแหนในป่าไม้ โดยการจัดกิจกรรมที่เน้นให้เยาวชนได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง เรียนรู้จากวิถีการดำรงชีวิตและปรับตัวให้อยู่ร่วมกับป่า ด้วยการผสมผสานความรู้หลักการทางศาสนาและจิตวิทยา

นิเวศภาวนา (Eco-Meditation) มีแนวคิดที่ว่า มนุษย์สามารถใช้ป่าไม้ในการแสวงหาความจริง สัจธรรมและคำตอบของชีวิต รวมไปถึงการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับป่าไม้ ผ่านพิธีกรรมละกกิจกรรม หลักการในการดำเนินการเน้นเยาวชนเป็นศูนย์กลางคือ ให้เยาวชนเป็นผู้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง (learning by doing) เชื่อมโยงกับป่าไม้ของชุมชนที่อยู่รอบ ๆ ตัว ส่วนวิธีการ คือ กระตุ้นให้เยาวชนมีเจตคติ และความตระหนักเห็นความงดงาม ประโยชน์ เกิดความปิติที่จะศึกษาและอนุรักษ์ต่อไป เป็นความรัก ความผูกพัน หวงแหนในป่าไม้ ดังนั้นการอนุรักษ์ป่าไม้อย่างยั่งยืนตามแนวทางของนิเวศภาวนา คือการส่งต่อจิตวิญญาณแห่งการอนุรักษ์ให้คนรุ่นต่อ ๆ ไปนั่นเอง

จากสถานการณ์ดังที่กล่าวมา ผู้วิจัยจึงมีความประสงค์ศึกษาวิจัยเรื่องของโปรแกรมพุทธจิตวิทยาวิถีนิเวศภาวนาเพื่อการอนุรักษ์ป่าไม้อย่างยั่งยืนสำหรับเยาวชน เพื่อให้ที่จะสร้างเจตคติและความตระหนักของเยาวชนต่อป่าไม้ เพราะเจตคติและความตระหนักเป็นพื้นฐานที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงและลงการปฏิบัติในการอนุรักษ์ป่าไม้อย่างยั่งยืนต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อวิเคราะห์หลักพุทธธรรม แนวคิด ทฤษฎีจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องและนิเวศภาวนาเพื่อสังเคราะห์แนวคิดพุทธจิตวิทยาวิถีนิเวศภาวนา
2. เพื่อสังเคราะห์คุณลักษณะและปัจจัยของโปรแกรมพุทธจิตวิทยาวิถีนิเวศภาวนาเพื่อการอนุรักษ์ป่าไม้อย่างยั่งยืนสำหรับเยาวชน
3. เพื่อพัฒนาและประเมินโปรแกรมพุทธจิตวิทยาวิถีนิเวศภาวนาเพื่อการอนุรักษ์ป่าไม้อย่างยั่งยืนสำหรับเยาวชน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) โดยทำการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ สัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพระพุทธศาสนา ด้านจิตวิทยาหรือพุทธจิตวิทยา ด้านวิถีนิเวศนาการอนุรักษ์ป่าไม้ วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ นำผลสังเคราะห์ที่ได้จัดทำโปรแกรมพุทธจิตวิทยานิเวศภาวนาเพื่อการอนุรักษ์ป่าไม้อย่างยั่งยืนสำหรับเยาวชนในชุมชน จากนั้น ดำเนินการนำโปรแกรมที่ได้ไปทดลองใช้กับเยาวชนกลุ่มตัวอย่าง สรุปผล วิเคราะห์ผล สังเคราะห์องค์ความรู้ที่ได้รับจากผลของโปรแกรมพุทธจิตวิทยานิเวศภาวนาเพื่อการอนุรักษ์ป่าไม้อย่างยั่งยืนสำหรับเยาวชนในชุมชน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 1) แบบสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิรูปแบบพุทธจิตวิทยาวิถีนิเวศภาวนา เพื่อการอนุรักษ์ป่าไม้อย่างยั่งยืนสำหรับเยาวชน 2) แบบวัดเจตคติและความตระหนักในการอนุรักษ์ป่าไม้ 3) โปรแกรมพุทธจิตวิทยาวิถีนิเวศภาวนาเพื่อการอนุรักษ์ป่าไม้อย่างยั่งยืน

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการและเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย 1) การรวบรวมข้อมูลการสัมภาษณ์แบบเชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อศึกษาแนวคิดพุทธจิตวิทยาวิถีนิเวศภาวนา จากผู้ทรงคุณวุฒิด้านพุทธธรรม จิตวิทยาและการอนุรักษ์ป่าไม้ 17 คน 2) การรวบรวมข้อมูลจากแบบประเมินโปรแกรมพุทธจิตวิทยาวิถีนิเวศภาวนาเพื่อการอนุรักษ์ป่าไม้อย่างยั่งยืนสำหรับเยาวชน และ 3) การรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม

การวิเคราะห์ข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยใช้กระบวนการวิเคราะห์ และสังเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ (Interview) ทำการวิเคราะห์ข้อมูลคุณภาพ (Qualitative Data Analysis Technic) QDAT Knowledge 2 วิธี ประกอบด้วย 1) กระบวนการวิเคราะห์ และสังเคราะห์ข้อมูลด้วยเทคนิค 6' C 2) เทคนิค Triangulation การยืนยัน 3 เส้าการมีข้อมูลการวิจัย 3 มิติที่มีความสัมพันธ์ มีความสอดคล้องในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธี การยืนยันด้วยบุคคล 3 ท่าน การวิเคราะห์เชิงปริมาณ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิเคราะห์ข้อมูลทางสังคมศาสตร์ ค่าเชิงพรรณนา (Descriptive analytical statistics) สำหรับอธิบายข้อมูลแบบสอบถามเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์ค่าสถิติอ้างอิง การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมสิ่งแวดล้อมก่อน และหลังการทดลองของกลุ่มทดลองโดยใช้ค่าสถิติที่ทดสอบ (t-test for Dependent Samples)

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่อง โปรแกรมพุทธจิตวิทยาวิถีนิเวศภาวาเพื่อการอนุรักษ์ป่าไม้ อย่างยั่งยืนสำหรับเยาวชน ผู้เขียนขอนำเสนอตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1. หลักพุทธธรรม แนวคิด ทฤษฎีจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องและ นิเวศภาวาเพื่อสังเคราะห์แนวคิดพุทธจิตวิทยาวิถีนิเวศภาวา แบ่งเป็น 2 ประเด็น คือ ประเด็นที่ 1 วิเคราะห์หลักหลักพุทธธรรม พบว่า หลักธรรมที่ควรนำมาปฏิบัติเพื่อการอนุรักษ์ป่าไม้อย่างยั่งยืนคือ หลักไตรสิกขาและหลักปรโตโมสะ – โยนิโสมนสิการ หลักจิตวิทยาที่นำมาใช้ในการอนุรักษ์ป่าไม้อย่างยั่งยืนสำหรับเยาวชน คือ ทฤษฎีการสร้างแรงจูงใจของมาสโลว์ และทฤษฎีโน้มน้าวจิตใจผ่านการสื่อสารของคาร์ล ฮอฟแลนด์ ส่วนหลักนิเวศภาวา ใช้แนวคิดเรื่อง Vision-Quest การเดินทางเข้าป่าค้นพบจากการเดินทางแสวงหาสัจธรรม คำตอบที่ถือเป็นพิธีกรรมแห่งการแปรเปลี่ยนชีวิต (Rite of Passage) ที่กระทำกันในหลาย ๆ วัฒนธรรมและ Eco-Quest เป็นการแสวงหาทางจิตวิญญาณแห่งป่าเพื่อเชื่อมต่อกับธรรมชาติและป่าไม้ ประเด็นที่ 2 สังเคราะห์หลักพุทธจิตวิทยาวิถีนิเวศภาวา คือ แนวคิดในการอนุรักษ์ป่าไม้ จากการบูรณาการหลักพุทธธรรมกับจิตวิทยาโดยใช้ พิธีกรรม กิจกรรมและการแสวงหาความงามและคุณค่าของป่าเป็นเครื่องมือ เพื่อสร้างเจตคติและความตระหนักรู้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2. คุณลักษณะและปัจจัยของโปรแกรมพุทธจิตวิทยาวิถีนิเวศภาวา เพื่อการอนุรักษ์ป่าไม้อย่างยั่งยืนสำหรับเยาวชนแบ่งเป็น 2 ประเด็น คือ

ประเด็นที่ 1 วิเคราะห์คุณลักษณะของโปรแกรมพุทธจิตวิทยาวิถีนิเวศภาวา เพื่อการอนุรักษ์ป่าไม้อย่างยั่งยืนสำหรับเยาวชนมี 4 ข้อ คือ 1. การเห็นความงาม เห็นประโยชน์ของการมีส่วนร่วมเพราะการอนุรักษ์ป่าไม้เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องมีส่วนร่วมเข้ามามีส่วนร่วม 2. การเห็นคุณค่า การที่เยาวชนเห็นความสำคัญของป่าไม่ว่ามีคุณค่ามากเพียงใด ก็จะทำให้เยาวชนเห็นคุณค่ามากขึ้นเท่านั้น 3. การเกิดความกลัวว่าป่าไม้จะหมดไป 4. การเกิดความตั้งใจจะอนุรักษ์ เมื่อเห็นความงามของป่าไม้ เห็นคุณค่าของป่าไม้และเกิดความกลัวว่าป่าไม้จะหมด

ประเด็นที่ 2 วิเคราะห์ปัจจัยของโปรแกรมพุทธจิตวิทยาวิถีนิเวศภาวา เพื่อการอนุรักษ์ป่าไม้อย่างยั่งยืนสำหรับเยาวชน มี 4 ข้อ คือ 1. สร้างการมีส่วนร่วมเป็นเป้าหมายของการอนุรักษ์ป่าไม้อย่างยั่งยืน คือ การสร้างเครือข่ายการมีส่วนร่วมของ

เยาวชนคนรุ่นใหม่และส่งต่อรุ่นต่อรุ่น ส่งต่อเจตคติและความตระหนักรู้ในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม 2. เกิดปัญญาในเยาวชนที่จะนำไปสู่จิตแห่งการอนุรักษ์ เกิดกิจกรรมที่ช่วยให้เยาวชนเกิดการเชื่อมโยง 3 มิติ เชื่อมโยงกับตัวเอง เชื่อมโยงกับคนอื่น เชื่อมโยงกับสิ่งแวดล้อม 3. ทำให้เยาวชนเกิดแรงบันดาลใจในการอนุรักษ์การเข้ามามีส่วนร่วมในการพิทักษ์ป่าไม้ 4. มีความรู้เชิงระบบ Systematic Knowledge โดยการเริ่มที่เข้าไปศึกษาความรู้ของป่าไม้และการอนุรักษ์ป่าไม้อย่างเป็นระบบ

การออกแบบโปรแกรม เพื่อให้ผู้เข้าโปรแกรมได้รับการพัฒนาตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการอนุรักษ์ป่าไม้อย่างยั่งยืนสำหรับเยาวชนประกอบด้วยแนวคิดและความสำคัญของโปรแกรม วัตถุประสงค์ของโปรแกรม กรอบแนวคิดของโปรแกรมและกิจกรรมในโปรแกรม ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดโปรแกรมพุทธจิตวิทยาวิถีนิเวศภาวนาเพื่อการอนุรักษ์ป่าไม้อย่างยั่งยืนสำหรับเยาวชน เป็นลักษณะของโปรแกรมประกอบด้วยกิจกรรม 9 กิจกรรม ใช้เวลากิจกรรมละ 60 – 120 นาที รวมเวลาการทำกิจกรรมในโปรแกรมทั้งหมด 16 ชั่วโมง เป็นระยะเวลา 2 วัน มีรายละเอียด ดังนี้

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีเห็นความเชื่อมโยงสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับป่าไม้สัมผัสกับความงามแห่งป่าไม้ สัมผัสกับคุณค่าของป่า สร้างประสบการณ์การภาวนาในป่าฟื้นฟูความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับป่าไม้สร้างความรักและผูกพันกับป่าไม้ แบ่งปันประสบการณ์

วัตถุประสงค์ข้อที่ 3. ผลการใช้โปรแกรมพุทธจิตวิทยาวิถีนิเวศภาวนาเพื่อการอนุรักษ์ป่าไม้อย่างยั่งยืนสำหรับเยาวชน พบว่า ผลการทดลองกับสมมติฐาน 2 ข้อ คือ 1.เยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรมพุทธจิตวิทยาวิถีนิเวศภาวนาเพื่อการอนุรักษ์ป่าไม้อย่างยั่งยืน มีระดับพฤติกรรมภายในในการอนุรักษ์ป่าไม้ ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง และ 2.เยาวชนกลุ่มทดลอง หลังจากที่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมพุทธจิตวิทยาวิถีนิเวศภาวนาเพื่อการอนุรักษ์ป่าไม้อย่างยั่งยืนมีผลคะแนนเจตคติและความตระหนักเกี่ยวกับการอนุรักษ์และฟื้นฟูทรัพยากรป่าไม้ในสูงกว่าระยะก่อนการทดลองรายละเอียด ดังนี้

ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบเจตคติและความตระหนักเกี่ยวกับการอนุรักษ์และฟื้นฟูทรัพยากรป่าไม้ในระยะก่อนและหลังได้รับโปรแกรมพุทธจิตวิทยาวิถีนิเวศภาวนาเพื่อการอนุรักษ์ป่าไม้อย่างยั่งยืน ด้วยการทดสอบ t-test (แบบ Independent Samples Test) เนื่องจากค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติมีค่ามากกว่า 0.05 จึงเลือกใช้ ค่า t ที่

Equal variances assumed สำหรับค่า t กรณีความแปรปรวนเท่ากัน โดยการเลือกใช้ค่า t เท่ากับ 7.667 มีค่า Sig. (2-tailed) เท่ากับ 0.000 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 พิจารณาจากสมมติฐานที่ตั้งไว้นั้นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) ยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า เยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรมพุทธจิตวิทยาวิถินิเวศภาวนาเพื่อการอนุรักษ์ป่าไม้อย่างยั่งยืน (กลุ่มทดลอง) มีระดับเจตคติและความตระหนักเกี่ยวกับการอนุรักษ์และฟื้นฟูทรัพยากรป่าไม้สูงกว่า กลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเจตคติและความตระหนักรู้ในการอนุรักษ์ป่าไม้ภายหลังเข้าร่วม โปรแกรมพุทธจิตวิทยาวิถินิเวศภาวนาเพื่อการอนุรักษ์ป่าไม้อย่างยั่งยืนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง

พฤติกรรมสิ่งแวดล้อม ในการอนุรักษ์ป่าไม้		n	$\bar{X}$	S.D.	t	Sig.
ด้านเห็นความงามของป่าไม้	กลุ่มทดลอง	30	3.31	.956	2.638	.005*
	กลุ่มควบคุม	30	2.71	.594		
ด้านเห็นคุณค่าของป่าไม้	กลุ่มทดลอง	30	4.16	.582	8.710	.000*
	กลุ่มควบคุม	30	2.81	.410		
ด้านกลัวว่าจะหมดไป	กลุ่มทดลอง	30	3.93	.590	6.371	.000*
	กลุ่มควบคุม	30	2.61	.650		
ด้านความตั้งใจ	กลุ่มทดลอง	30	3.84	.660	8.476	.000*
	กลุ่มควบคุม	30	2.61	.610		
ค่าเฉลี่ยภาพรวม	กลุ่มทดลอง	30	3.81	.630	7.667	.000*
	กลุ่มควบคุม	30	2.68	.393		

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 1 จะเห็นว่า ภายหลังจากที่กลุ่มทดลองได้รับการอบรมด้วยโปรแกรมพุทธจิตวิทยาวิถินิเวศภาวนาเพื่อการอนุรักษ์ป่าไม้อย่างยั่งยืน ทำให้กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยผลต่างของคะแนนพฤติกรรมสิ่งแวดล้อมเกี่ยวกับการอนุรักษ์ป่าไม้สูงกว่ากลุ่มควบคุม

นอกจากนี้ ยังพบว่า เยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรมพุทธจิตวิทยาวิถินิเวศภาวนาเพื่อการอนุรักษ์ป่าไม้อย่างยั่งยืน มีระดับพฤติกรรมภายในในการอนุรักษ์ป่าไม้ ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเจตคติและความตระหนักรู้ในการอนุรักษ์ป่าไม้ ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมพุทธจิตวิทยาวິถีนิเวศภาวนาเพื่อการอนุรักษ์ป่าไม้อย่างยั่งยืน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง

พฤติกรรมสิ่งแวดล้อม ในการอนุรักษ์ป่าไม้		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	t	df	Sig.
		(ความต่าง)(ความต่าง)						
ด้านเห็นความงามของป่าไม้	ก่อน	2.79	.267	0.57	0.098	1.982	29	.000*
	หลัง	3.31	.365					
ด้านเห็นคุณค่าของป่าไม้	ก่อน	2.94	.360	0.99	0.104	6.432	29	.000*
	หลัง	4.16	.464					
ด้านกลัวว่าจะหมดไป	ก่อน	2.88	.683	1.28	0.100	4.774	29	.000*
	หลัง	3.93	.583					
ด้านความตั้งใจ	ก่อน	2.83	.570	1.01	0.105	4.536	29	.000*
	หลัง	3.84	.675					
ค่าเฉลี่ยภาพรวม	ก่อน	2.83	.470	0.49	0.057	5.576	29	.000*
	หลัง	3.35	.527					

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า หลังจากที่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมพุทธจิตวิทยาวິถีนิเวศภาวนาเพื่อการอนุรักษ์ป่าไม้อย่างยั่งยืน ทำให้เยาวชนกลุ่มทดลอง มีคะแนนเจตคติและความตระหนักเกี่ยวกับการอนุรักษ์และฟื้นฟูทรัพยากรป่าไม้ในระยะก่อนการทดลอง สูงกว่า ระยะหลังการทดลองทุกด้าน

สรุปได้ว่า โปรแกรมพุทธจิตวิทยาวິถีนิเวศภาวนาเพื่อการอนุรักษ์ป่าไม้อย่างยั่งยืน สามารถสร้างเจตคติและความตระหนักเกี่ยวกับการอนุรักษ์และฟื้นฟูทรัพยากรป่าไม้ให้แก่เยาวชนที่ได้รับการเข้ารับโปรแกรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษาวิจัยเรื่องโปรแกรมพุทธจิตวิทยาวິถีนิเวศภาวนาเพื่อการอนุรักษ์ป่าไม้อย่างยั่งยืนสำหรับเยาวชน ผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลได้ว่า

1. แนวคิดพุทธจิตวิทยาวິถีนิเวศภาวนา คือ แนวคิดบูรณาการหลักพุทธธรรม ไตรสิกขาและหลักพุทธธรรมปรโตโสระร่วมกับทฤษฎีจิตวิทยา ทฤษฎีแรงจูงใจ ทฤษฎีการสร้างเจตคติผ่านการสื่อสารของ ของคาร์ล ฮอฟแลนด์ (Carl Hovland) และแนวคิดนิเวศ

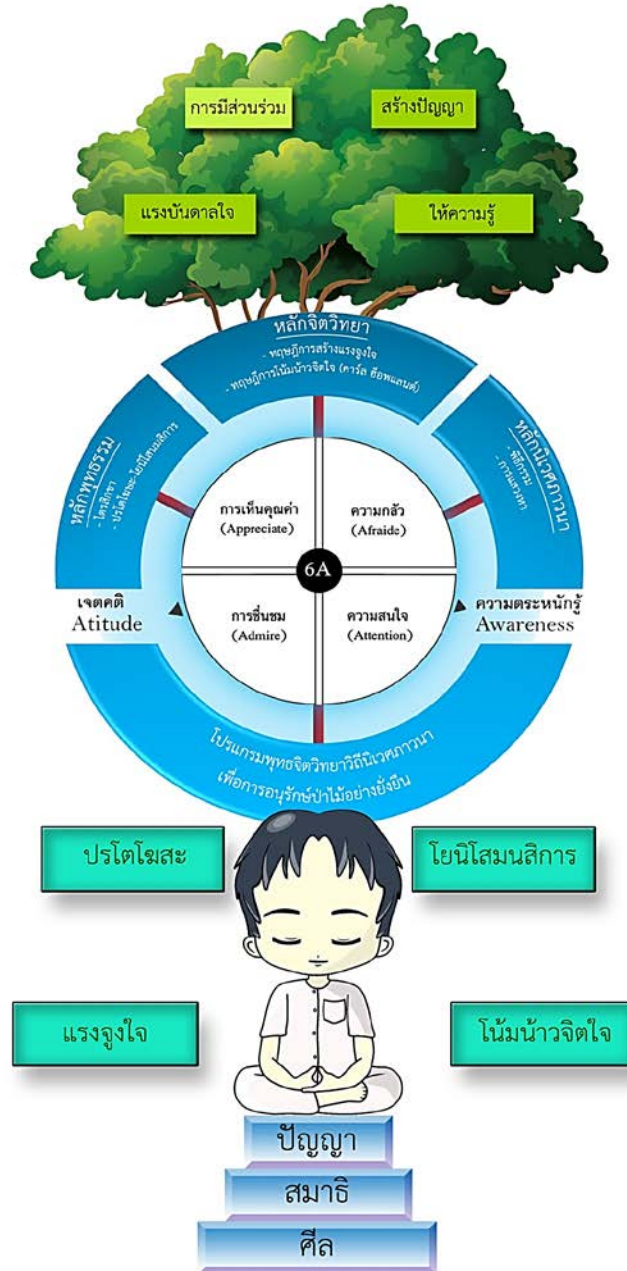
ภาวนา ซึ่งเป็นการเดินทางเข้าป่าค้นพบจากการเดินทางแสวงหาสัจธรรม คำตอบเป็นการแสวงหาทางจิตวิญญาณแห่งป่าเพื่อเชื่อมต่อกับธรรมชาติและป่าไม้ ทำให้เกิดเจตคติและความตระหนักในการอนุรักษ์ป่าไม้วานแนวคิดพุทธบูรณาการ (พระครูพิพิธจารุธรรม, ดร., 2557)

2. คุณลักษณะและปัจจัยของโปรแกรมพุทธจิตวิทยาวิถินเวศภาวนา เพื่อการอนุรักษ์ป่าไม้อย่างยั่งยืนสำหรับเยาวชน คุณลักษณะของโปรแกรมฯ มี 4 ข้อ คือ 1. การเห็นความงาม เห็นประโยชน์ของการมีส่วนร่วมเพราะการอนุรักษ์ป่าไม้เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องมีส่วนเข้ามาเกี่ยวข้องมีส่วนร่วม 2. การเห็นคุณค่า การที่เยาวชนเห็นความสำคัญของป่าไม้วามีคุณค่ามากเพียงใด ก็จะทำให้เยาวชนเห็นคุณค่ามากขึ้นเท่านั้น 3. การเกิดความกลัวว่าป่าไม้วาจะหมดไป 4. การเกิดความตั้งใจจะอนุรักษ์ ส่วนปัจจัยของโปรแกรมฯ มี 4 ข้อ คือ 1. สร้างการมีส่วนร่วม 2. เกิดปัญญา 3 มิติ-เชื่อมโยงกับตัวเอง-เชื่อมโยงกับคนอื่น-เชื่อมโยงกับสิ่งแวดล้อม 3. ทำให้เยาวชนเกิดแรงบันดาลใจ 4. มีความรู้เชิงระบบ Systematic Knowledge

3. เยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรมพุทธจิตวิทยาวิถินเวศภาวนาเพื่อการอนุรักษ์ป่าไม้อย่างยั่งยืน มีระดับเจตคติและความตระหนักเกี่ยวกับการอนุรักษ์และฟื้นฟูทรัพยากรป่าไม้ว ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง ผลการศึกษาเป็นไปตามสมมติฐานและสอดคล้องกับแนวคิดพุทธจิตวิทยาวิถินเวศภาวนา (Eco-Meditation) ว่ามนุษย์สามารถใช้ป่าไม้วในการแสวงหาความจริง สัจธรรม และคำตอบของชีวิต รวมไปถึงการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับป่าไม้ว ผ่านพิธีกรรมและกิจกรรม หลักการในการดำเนินการเน้นเยาวชนเป็นศูนย์กลางคือ ให้เยาวชนเป็นผู้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง (learning by doing) เชื่อมโยงกับป่าไม้วของชุมชนที่อยู่รอบๆ ตัว ส่วนวิธีการ คือ กระตุ้นให้เยาวชนมีเจตคติ และความตระหนักเห็นความงดงาม ประโยชน์ เกิดความปิติที่จะศึกษาและอนุรักษ์ต่อไป เป็นความรัก ความผูกพัน หวงแหนในป่าไม้ว ทำให้เกิดการอนุรักษ์ป่าไม้วอย่างยั่งยืน (ลินดา การภักดี, 2561)

องค์ความรู้จากการวิจัย

จากผลการวิจัย ได้องค์ความรู้ใหม่ดังนี้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

โปรแกรมพุทธจิตวิทยาวินิเวศภาวนาประกอบด้วยหลักพุทธธรรมคือไตรสิกขา และปรัตโฆสะ-โยนิโสมนสิการ ส่วนหลักจิตวิทยาการคือทฤษฎีการสร้างแรงจูงใจและแนวโน้ม จิตใจและหลักนิเวศภาวนาส่วนปัจจัยองค์ประกอบของโปรแกรมฯ มี 4 ข้อ คือ 1. สร้าง การมีส่วนร่วม 2. เกิดปัญญา 3 มิติ-เชื่อมโยงกับตัวเอง-เชื่อมโยงกับคนอื่น-เชื่อมโยงกับ สิ่งแวดล้อม 3. ทำให้เยาวชนเกิดแรงบันดาลใจ 4. มีความรู้เชิงระบบ ภิSystematic Knowledge ผลของการเข้าโปรแกรมฯจะกระตุ้นให้เกิดเจตคติและความตระหนักรู้ซึ่งเป็น พฤติกรรมภายใน 4 ด้าน คือ 1.การเห็นความงาม 2.การเห็นคุณค่า 3. การเกิดความกลัว ว่าป่าไม้จะหมดไป 4. การเกิดความตั้งใจจะอนุรักษ์ป่าไม้ ผลของโปรแกรมคือจิตแห่งการ อนุรักษ์ที่ประกอบด้วยความเข้าใจ เห็นคุณค่า เมตตาและการดูแลเมื่อจิตนี้ได้เกิดขึ้นใน ใจเยาวชนและเมื่อโตขึ้นก็จะออกมาเป็นพุทธจิตวิทยาวินิเวศภาวนา เติบโตที่ไหนก็จะ ช่วยในการปกป้องอนุรักษ์ป่าไม้ให้ยั่งยืนตามแนวทางของนิเวศภาวนาคือการส่งต่อจิต วิญญาณแห่งการอนุรักษ์ให้คนรุ่นต่อ ๆ ไป

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

- 1) จากระยะเวลาการวิจัย ควรเพิ่มระยะเวลาในการติดตามผลของการ ทดลองในการสร้างเจตคติและความตระหนักรู้ ว่ามีผลคงทนเพียงใด
- 2) ควรสนับสนุนให้นักกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับการเรียน การสอนและกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการอนุรักษ์ธรรมชาติและ สิ่งแวดล้อม

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ควรศึกษาบทบาทการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการจัดการศึกษาใน ศตวรรษที่ 21 เพื่อใช้เป็นองค์ความรู้ในการส่งเสริมการบริหารงานสถานศึกษา อันจะ นำไปสู่การร่วมกันจัดการศึกษาตลอดชีวิตของผู้เรียน
- 2) ควรศึกษาถึงผลต่อการนำโปรแกรมการฝึกอบรมตามพุทธจิตวิทยาวินิ เวศภาวนาไปทดลองกับกลุ่มเยาวชนที่แตกต่างกัน เพื่อนำผลการศึกษาไปปรับปรุงการ บริหารการศึกษาให้สอดคล้องตามสภาพบริบทของแต่ละพื้นที่

3. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

- 1) ควรนำโปรแกรมการฝึกอบรมตามพุทธจิตวิทยาวินิเวศภาวนาไปจัด อบรมการเรียนการสอนให้เยาวชน ที่มีการเรียนการสอนพระพุทธศาสนาบูรณาการกับ

สิ่งแวดล้อม เพื่อเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรมทางด้านสิ่งแวดล้อมนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตและสิ่งแวดล้อมภายนอกตัวเองโดยเฉพาะป่าไม้สู่ความสำเร็จและความสุขภายใต้กรอบการศึกษาแนวพุทธ คือ ไตรสิกขา

2) จัดกิจกรรมอบรมโปรแกรมและเผยแพร่องค์ความรู้ให้กับครู อาจารย์ ผู้สอนในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา เพื่อสามารถนำแนวทางการพัฒนาโปรแกรมพัฒนาตนตามหลักพุทธจิตวิทยาวิถีนิเวศภาวนาไปประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนการสอน เพื่อเตรียมความพร้อมผลิตเยาวชนให้ใส่ใจในสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืนต่อไป

4. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) จากผลการวิจัยพบว่า การนำหลักธรรมไปบูรณาการจัดเป็นโปรแกรมฝึกอบรมเยาวชน สามารถเสริมสร้างเจตคติและความตระหนักรู้ในการอนุรักษ์ป่าไม้ ดังนั้นสถาบันที่มีการเรียนการสอนเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม สามารถนำแนวทางการพัฒนาเยาวชนตามหลักพระพุทธศาสนา ในการนำไปเป็นกิจกรรมเสริมในรายวิชาให้เยาวชนมีทั้งความรู้ ทักษะและความรู้สึกร่วมจากกิจกรรม เพื่อพัฒนาให้การนำความรู้ไปสู่ภาคปฏิบัติได้

2) ควรสนับสนุนให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น สถาบันทางการศึกษา ครู พระสอนศีลธรรม ได้นำกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับการเรียนการสอน และกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา ที่เกี่ยวข้องกับการอนุรักษ์ธรรมชาติปละสิ่งแวดล้อม

รายการอ้างอิง

- คำวิเศษ เพ็งวันสุวรรณ. (2561). แนวทางการอนุรักษ์และฟื้นฟูทรัพยากรป่าไม้เขตป่าสงวนแห่งชาติดงห้วยสวายพื้นที่บ้านน้ำปาก เมืองปทุมพร แขวงจำปาสัก สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว. *วารสารนวัตกรรมการจัดการเทคโนโลยีสารสนเทศ*, 6(2), 9.
- ชลธิรา ชาวบ้านกร่าง. (2561). การสำรวจความตระหนักทางสิ่งแวดล้อมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุพรรณบุรี เขต 3. ใน *การประชุมวิชาการของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ครั้งที่ 56* (น. 172). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต.
- พระครูพิพิธจารุธรรม, ดร. (2557). *แนวทางการอนุรักษ์ป่าตามหลักคำสอนพระพุทธศาสนา เถรวาท* (รายงานผลการวิจัย). พิษณุโลก: วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2535). พระไตรปิฎกภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- ลินดา การักดี. (2561). *การพัฒนาชุดฝึกอบรมสิ่งแวดล้อมน่ารู้เพื่อเสริมสร้างความตระหนักรู้ต่อสิ่งแวดล้อมสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา* (ปริญญาณิพนธ์ปริญญาคุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2560). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่สิบสอง (พ.ศ. 2560 - 2564)*. สืบค้น 2 ธันวาคม 2564, จากhttp://www.nesdb.go.th/ewt_dl_link.php?nid=6422

ปัจจัยพุทธจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเข้มแข็งทางใจ
ของนักศึกษาพยาบาลของสถาบันพระบรมราชชนก

Buddhist Psychology Factors Related to Resilience of
Nursing Students of Praboromrajchanok Institute

Received: July 09, 2023
Revised: July 28, 2023
Accepted: July 29, 2023

ทิพภา ปุณสีห์¹ และ เมธาวี อุดมธรรมานภาพ²
Tippa Punnasi and Methavee Udomdhamanupap
(tippa.ting@gmail.com and laocup@gmail.com)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาระดับความเข้มแข็งทางใจของนักศึกษาพยาบาล 2. เพื่อศึกษาปัจจัยบุคคล ปัจจัยพุทธจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเข้มแข็งทางใจของนักศึกษาพยาบาล ได้แก่ เพศ อายุ เกรดเฉลี่ย เงินที่ได้ต่อเดือน และปัจจัยพุทธจิตวิทยา ได้แก่ ขันติ โสรัจจะ การเห็นคุณค่าในตัวเอง กับความเข้มแข็งทางใจ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 จากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ในสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก 3 แห่ง ในเขตกรุงเทพและปริมณฑล จำนวน 221 คน เครื่องมือที่ใช้ ประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลบุคคล แบบสอบถามความเข้มแข็งทางใจ แบบสอบถามขันติ โสรัจจะ แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง มีความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์ อัลฟาครอนบาค ทั้งฉบับ เท่ากับ 0.864 จำแนกเป็น 1) ความเข้มแข็งทางใจ ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.94 2) ขันติ โสรัจจะ ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.801 3) การเห็นคุณค่าในตนเอง ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.843 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนาและสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

ผลการศึกษาพบว่า 1. ความเข้มแข็งทางใจ ขันติ โสรัจจะ และการเห็นคุณค่าในตนเอง อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.90$, S.D. = 0.74; $\bar{x} = 3.77$, S.D. = 0.84; $\bar{x} = 3.67$, S.D. = 0.81) ตามลำดับ 2. ปัจจัยบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ เกรดเฉลี่ย เงินที่ได้รับต่อเดือน ไม่สัมพันธ์กับความเข้มแข็งทางใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($P = 0.004$, 0.001,

¹ หลักสูตรพุทธจิตวิทยามหาบัณฑิต คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
M.A. Program in Buddhist Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

² ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

0.000 และ 0.000) ตามลำดับ ปัจจัยพุทธจิตวิทยา ได้แก่ ขันติ โสรัจจะ การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับความเข้มแข็งทางใจในระดับปานกลาง-ระดับมาก ($P = 0.570$, 0.498 และ 0.649) ตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คำสำคัญ: พุทธจิตวิทยา, ความเข้มแข็งทางใจ, นักศึกษาพยาบาล, สถาบันพระบรมราชชนก

Abstract

The purpose of this research were 1. to study the level of resilience in nursing student; 2. to study the personal factor, The Buddhist psychology factors that correlated with resilience of nursing students were gender, age, grade point average, monthly income and the factors of Buddhist psychology, namely Khanti, Sorajcha, self-esteem with resilience. Sample is a first-year nursing student from 3 colleges in Bangkok and its vicinity of Boromarajonani of Nursing College in Phraboromrajchanok Institute, totaling 221 people. The research tools used consisted of questionnaires for personal data. resilience questionnaire, Khanti, Sorajcha questionnaire, self-esteem questionnaire. Cronbach's Alpha Coefficient confidence of the whole questionnaire = 0.864, divided into 1) resilience = 0.9; 2) khanti, Sorajcha = 0.801 and 3) self-esteem = 0.843 respectively. Data were analyzed by descriptive statistics and correlation coefficients of Pearson's.

The findings reveal that 1. Resilience, khanti, Sorajcha and self-esteem were at a high level ($\bar{x} = 3.90$, S.D. = 0.74; $\bar{x} = 3.77$, S.D. = 0.84 and $\bar{x} = 3.67$, S.D. = 0.81), respectively. 2. Personal factors, gender, age, grade point average, monthly income there was not correlated with resilience statistically significant level of 0.05 ($P = 0.004$, 0.001 , 0.000 and 0.000), respectively, and the factors of Buddhist psychology, khanti, Sorajcha and self-esteem there was correlated with resilience at medium-high levels ($P = 0.570$, 0.498 and 0.649), respectively, statistically significant at the statistically significant at the 0.05.

Keywords: Buddhist Psychology, Resilience, Nursing Students,
Praboromrajchanok Institute

บทนำ

ในยุคปัจจุบันที่สังคมกำลังเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ผู้คนหลายหลากช่วงอายุและหลากหลายอาชีพ ต่างประสบกับการเปลี่ยนแปลงในการดำรงอยู่ของชีวิตที่อยู่นอกเหนืออำนาจการควบคุมได้ และปัจจัยที่เป็นสาเหตุของการเปลี่ยนแปลงและการจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นมีหลากหลาย นำมาซึ่งความสมหวัง ผิดหวัง ความรู้สึกกังวลใจ รวมถึงความรู้สึกเศร้าท้อแท้ แต่หากผู้คนเหล่านี้ โดยเฉพาะบุคคลในช่วงวัยแห่งการศึกษา มีปัจจัยของพุทธจิตวิทยาเป็นฐานในการดำรงชีวิตและการแก้ไขปัญหา ก็อาจจะส่งผลให้เกิดความเข้มแข็งทางใจได้ (นาฏนภางค์ โพธิ์ไพจิตร, 2560)

ความเข้มแข็งทางใจจะเป็นสิ่งที่สำคัญต่อการเติมพลังใจของมนุษย์ ทำให้มีความหวังทางบวกกับอนาคตข้างหน้าและมีกำลังที่จะฟันฝ่ากับอุปสรรคที่เข้ามาในชีวิต ซึ่งทำให้สามารถอดทนต่อสิ่งที่ยากลำบากและพยายามที่จะแก้ไขปัญหาที่ผ่านเข้ามา มีมุมมองที่ดีกับตนเอง มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ทำให้สามารถจัดการได้ในสถานการณ์นั้น ๆ ซึ่งจะนำความรู้สึกมีพลังที่ควบคุมได้และมั่นใจในเวลาต่อมา ทวีศักดิ์ สิริรัตนธาดา (2549) กล่าวว่า ความเข้มแข็งทางใจ เป็นความสามารถในการปรับตัวของบุคคล เมื่อต้องประสบกับสถานการณ์วิกฤตของชีวิต เป็นพลังของจิตใจที่ช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับปัญหาได้อย่างมีสติ ให้ผ่านพ้นภาวะวิกฤตหรือเหตุการณ์ร้าย ๆ ในชีวิตไปได้

พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 ทรงให้พระบรมราโชวาทแก่คณะครูและนักเรียนโรงเรียนราชวินิต ณ พระตำหนักจิตรลดารโหฐาน เมื่อวันศุกร์ที่ 31 ตุลาคม 2518 ความว่า “...ความเข้มแข็งในจิตใจนี้เป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องฝึกฝนแต่เล็ก เพราะว่าต่อไปถ้ามีชีวิตที่ลำบาก ไปประสบอุปสรรคใดๆ ถ้าไม่มีความเข้มแข็ง ไม่มีความรู้ ไม่มีทางที่จะผ่านอุปสรรคอะไร ก็ไม่มีอะไรที่จะมาช่วยเราได้ แต่ถ้ามีความรู้ มีอริยาศัยที่ดีและมีความเข้มแข็งภายในใจ ก็สามารถที่จะผ่านพ้นอุปสรรคต่างๆ นั้นได้...” ผู้ที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจจะประกอบไปด้วย 3 คุณลักษณะ คือ เป็นผู้ที่มีความทนทานทางอารมณ์ มีอารมณ์ที่มั่นคงไม่อ่อนไหวง่าย ทนต่อความกดดันต่าง ๆ ได้และเป็นผู้ที่มีกำลังใจ มีความมุ่งมั่นสู่เป้าหมาย ไม่ท้อถอยรวมถึงเป็นผู้ที่มีความสามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ มีแนวทางในการแก้ไขปัญหา (นฤภัค ฤทธาธิพย์ และคณะ, 2562)

นักศึกษาพยาบาล คือ ต้นกล้าที่สำคัญของทีมสุขภาพที่ต้องมีคุณลักษณะของ ผู้ที่มีความเข้มแข็งทางใจ กล่าวคือ นักศึกษาพยาบาลเป็นรากฐานที่สำคัญของวิชาชีพ

พยาบาลในอนาคต (ชุดิมา เฟิงใหญ่ และคณะ, 2562) แต่เป็นกลุ่มวัยรุ่นที่ขาดอิสระในการใช้ชีวิต ที่จะต้องมีวินัยและเสียสละในตนเองเป็นอย่างสูง ต้องมีความพยายามในการเรียนรู้ทักษะของการพยาบาลและมุ่งหวังในการจัดปัญหาความเจ็บป่วยที่เดิมพันด้วยความสำเร็จอย่างท้าทายในการรักษาพยาบาลเพื่อประคองชีวิตมนุษย์ชนหรือชีวิตของผู้เจ็บป่วยได้อย่างมีประสิทธิภาพและแยบยล จากข้อมูลสถิติ 3 ปีย้อนหลัง (ปี พ.ศ. 2562 – 2564) พบว่า การลาออกของนักศึกษาพยาบาลระหว่างชั้นปี ในภาพรวมวิทยาลัยพยาบาลสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก ในพื้นที่กลุ่มตัวอย่าง 3 วิทยาลัย เท่ากับ 37 คน คิดเป็นร้อยละ 3.75 โดยเป็น วทบ.กรุงเทพฯ 6 คน คิดเป็นร้อยละ 3.75 วทบ.นพรัตน์วชิระ 11 คน คิดเป็นร้อยละ 6.88 และ วทบ.นนทบุรี 20 คน คิดเป็นร้อยละ 12.50 นับเป็นข้อมูลการสูญเสียที่สำคัญที่ส่งผลกระทบต่อกระทรวงสาธารณสุขและสถาบันพระบรมราชชนกเป็นอย่างยิ่ง ทั้งในเชิงปริมาณที่มีนักศึกษาลาออก รวม 3 วิทยาลัย ซึ่งเป็นความสูญเสีย ที่สูงถึง 1 ใน 4 ของความสูญเสียจากการที่นักศึกษาลาออกระหว่างชั้นปี ทั้งหมด 30 วิทยาลัย ส่งผลกระทบต่อความสูญเสียเปล่าทางด้านงบประมาณสนับสนุนรายหัวเพื่อการจัดการศึกษาของรัฐ ความสูญเสียเปล่าของทุนสนับสนุนในการใช้จ่ายในชีวิตของนักศึกษาจากบิดามารดา การสูญเสียโอกาสและเป็นการเบียดบังโควตาในการเข้าเรียนของนักศึกษารายอื่น รวมทั้ง ความสูญเสียเปล่าในด้านเวลาของนักศึกษาที่ลาออก หรือต้องหาที่เรียนใหม่ ทั้งนี้สาเหตุอาจเกิดจากขาดความเข้มแข็งทางใจ ขาดการเห็นคุณค่าในตัวเอง ขาดการจัดการทางด้านอารมณ์ของตนเองเมื่อมีเหตุการณ์ต่าง ๆ สอดคล้องกับ Keane, Ducette, & Adler (1985) ที่กล่าวไว้ว่า “บุคคลที่มีอายุน้อย ประสบการณ์น้อย ความอดทนต่อภาวะคับข้องใจต่าง ๆ มีน้อย เมื่อเกิดปัญหาขึ้นจึงอาจตัดสินใจได้โดยง่าย คนกลุ่มนี้ถ้ารู้สึกไม่มีความสุขก็พร้อมลาออกได้ทุกเมื่อ”

ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ 3 ของยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี หัวข้อการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ มีเป้าหมายเพื่อพัฒนาคนในทุกมิติและในทุกช่วงวัย ให้เป็นคนดี เก่ง และมีคุณภาพ ด้วยแนวคิดการพร้อมรับ ปรับตัว และเปลี่ยนแปลงเพื่อพร้อมเติบโตอย่างยั่งยืน ให้มีศักยภาพพร้อมรับกับการเปลี่ยนแปลงในปัจจุบันและอนาคตทุกด้าน (สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ [สศช.], 2562)

ฉะนั้น ในการกำหนดกลยุทธ์และการเตรียมความพร้อมเพื่อการจัดการศึกษาในการผลิตบัณฑิตพยาบาล ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักศึกษาพยาบาลเป็นสิ่งที่สามารถบ่มเพาะ ปลูกฝังและสร้างขึ้นได้ ซึ่งจะช่วยให้นักศึกษาในระหว่างการศึกษาของ

แต่ละชั้นปี และบัณฑิตพยาบาล มีความเข้มแข็งในการเผชิญต่อปัญหาและแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างสำเร็จ นอกจากจะเน้นการเรียนการสอนที่สร้างความรู้และทักษะการปฏิบัติการพยาบาลแล้ว การเตรียมการปลูกฝังและการหล่อหลอมนักศึกษาพยาบาล ให้มีความเห็นคุณค่าในตัวเอง รู้จักการคิดวิเคราะห์ รู้จักการเชื่อมโยงประสบการณ์และการประยุกต์ใช้องค์ความรู้และทักษะอย่างมีเหตุผล มีการปรับตัวและควบคุมตนเอง รวมทั้งมีการควบคุมภาวะทางอารมณ์ที่ดี จึงเป็นประโยชน์อย่างมาก ทั้งต่อผู้ทำหน้าที่พยาบาลอย่างมืออาชีพและผู้ป่วยหรือผู้รับบริการ

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเข้มแข็งทางใจของนักศึกษาพยาบาล
2. เพื่อศึกษาปัจจัยบุคคล ปัจจัยพุทธจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเข้มแข็งทางใจของนักศึกษาพยาบาล

สมมติฐานการวิจัย

1. ปัจจัยบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ เกรดเฉลี่ย เงินที่ได้รับต่อเดือนมีความสัมพันธ์กับความเข้มแข็งทางใจของนักศึกษาพยาบาล
2. ปัจจัยทางพุทธจิตวิทยา ได้แก่ ขันติ โสรัจจะ การเห็นคุณค่าในตัวเองมีความสัมพันธ์กับความเข้มแข็งทางใจของนักศึกษาพยาบาล

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณ ประชากรในการศึกษา คือนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ในปีการศึกษา 2565 ของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ในสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ในปีการศึกษา 2565 ของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ในสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก เขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล 3 แห่ง จำนวน 449 คน กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจากตารางสำเร็จรูปของ Krejcie & Morgan (1970) จำนวน 221 คน เก็บข้อมูลโดยการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) และสุ่มอย่างง่ายโดยความสุ่มใจ (Simple Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยพุทธิจิตวิทยา ได้แก่ ความเข้มแข็งทางใจ ขันติ โสรจจะ การเห็นคุณค่าในตนเอง ศึกษาข้อมูล โดยใช้เครื่องมือจากแบบสอบถามที่พัฒนาและประยุกต์ขึ้นใหม่ แบ่งออกเป็น 4 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบ (Checklist) ส่วนที่ 2- 4 เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ดังนี้ ส่วนที่ 1 เป็นแบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ เกรดเฉลี่ย เงินที่ได้รับต่อเดือน ส่วนที่ 2 เป็นแบบสอบถามความเข้มแข็งทางใจ (พัชรินทร์ นินทจันทร์, 2558) จำนวน 28 ข้อ ส่วนที่ 3 เป็นแบบสอบถาม ขันติ โสรจจะ (สาระ มุขดี, 2559) จำนวน 22 ข้อ ส่วนที่ 4 เป็นแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง (จิตรภานุ ดำสนวน, 2560) จำนวน 12 ข้อ เครื่องมือผ่านการตรวจสอบความตรงของเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน คำนวณค่าความตรงของเนื้อหา (Index of Item-Objective Congruence; IOC) เท่ากับ 1.00 จากนั้น นำแบบสอบถามนี้ไปทดสอบความเที่ยง (Reliability) กับนักศึกษาพยาบาล ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาราคทั้งฉบับ = 0.864 จำแนกเป็น ด้านความเข้มแข็งทางใจ = 0.94 ด้านขันติ โสรจจะ = 0.801 และด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง = 0.843

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้ 1) ดำเนินการจัดทำหนังสือ ถึง ผู้อำนวยการสถาบันการศึกษา เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล 2) ติดต่อประสานงาน เพื่อขอความร่วมมือในการประสานอาจารย์ประจำชั้น หรือ เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงานวิจัยของวิทยาลัยพื้นที่เป้าหมาย เพื่อการนัดหมายนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในการตอบแบบสอบถาม จาก Google form

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมวิเคราะห์ข้อมูลสำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ จำนวน ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ใช้สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) การทดสอบไคสแควร์ (Chi-Square) และหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient)

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่องปัจจัยพุทธิจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเข้มแข็งทางใจของนักศึกษาพยาบาลของสถาบันพระบรมราชชนก ผู้วิจัยนำเสนอตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ระดับความเข้มแข็งทางใจของนักศึกษาพยาบาล

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของปัจจัยพุทธจิตวิทยา ได้แก่ ขันติ โสรัจจะ การเห็นคุณค่าในตัวเองและความเข้มแข็งทางใจ (I have, I am, I can)

ตัวแปรที่ศึกษา		$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ปัจจัยพุทธจิตวิทยา	ขันติ	3.95	0.46	มาก
	โสรัจจะ	3.62	0.42	ปานกลาง
	การเห็นคุณค่าในตนเอง	3.66	0.32	ปานกลาง
ความเข้มแข็งทางใจ	ด้าน I have	4.50	0.44	มาก
	ด้าน I am	4.51	0.53	มาก
	ด้าน I can	3.10	0.36	ปานกลาง
ภาพรวม		4.03	0.37	มาก

จากตารางที่ 1 พบว่า นักศึกษาพยาบาลมีความเข้มแข็งทางใจภาพรวม ด้าน I have, I am อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.03$, S.D. = 0.37; $\bar{X} = 4.50$, S.D. = 0.4, $\bar{X} = 4.51$, S.D. = 0.53) ตามลำดับและด้าน I can อยู่ระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.10$, S.D. = 0.36) ตามลำดับ และปัจจัยพุทธจิตวิทยาได้แก่ขันติอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.95$, S.D. = 0.46) โสรัจจะ การเห็นคุณค่าในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.62$, S.D. = 0.42; $\bar{X} = 3.66$, S.D. = 0.32) ตามลำดับ

2. ผลวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบุคคล, ปัจจัยพุทธจิตวิทยากับความเข้มแข็งทางใจของนักศึกษาพยาบาล

ตารางที่ 2 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ Chi square ระหว่างปัจจัยระดับบุคคล เพศ อายุ เกรดเฉลี่ยเงินที่ได้รับต่อเดือนกับความเข้มแข็งทางใจ

ตัวแปรที่ศึกษา		จำนวน	ร้อยละ	ค่า P-value
เพศ	ชาย	7	3.2 %	0.004
	หญิง	214	96.8 %	
อายุ	< 20	193	87.3 %	0.001
	20-25	28	12.7 %	
เกรดเฉลี่ย	2.01-3.00	118	53.4 %	0.000
	3.01-4.00	103	46.6 %	
เงินที่ได้รับ/เดือน	>5,000	144	51.6 %	0.000
	5,000-10,000	107	48.4 %	

จากตารางที่ 2 พบว่า ปัจจัยบุคคล เพศ อายุ เกรดเฉลี่ย เงินที่ได้รับต่อเดือน ไม่สัมพันธ์กับความเข้มแข็งทางใจ ($P = 0.004, 0.001, 0.000$ และ 0.000) ตามลำดับ

ตารางที่ 3 แสดงสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ Pearson ระหว่างปัจจัยพุทธจิตวิทยากับ ความเข้มแข็งทางใจ

ตัวแปรที่ศึกษา		ความเข้มแข็งทางใจ (RQ)			
		ด้าน I have	ด้าน I am	ด้าน I can	RQ รวม
ขันติ	r	0.405**	0.554**	0.465**	0.570**
โสรัจจะ	r	0.435**	0.446**	0.358**	0.496**
การเห็นคุณค่าในตนเอง	r	0.485**	0.595**	0.554**	0.649**

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากตารางที่ 3 พบว่า ความสัมพันธ์ของปัจจัยพุทธจิตวิทยาได้แก่ ขันติ การเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเข้มแข็งทางใจในระดับปานกลาง ($r = 0.570, P < 0.01, r = 0.649, P < 0.01$) และโสรัจจะ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเข้มแข็งทางใจ ในระดับน้อย ($r = 0.496, P < 0.01$)

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยแบบบรรยายและหาความสัมพันธ์นี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาระดับความเข้มแข็งทางใจของนักศึกษาพยาบาล 2. เพื่อศึกษาปัจจัยบุคคล ปัจจัยพุทธจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเข้มแข็งทางใจของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่าง คือนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 ในปีการศึกษา 2565 ของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ในสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก เขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล 3 แห่ง จำนวน 221 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ จำนวน ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบไคสแควร์ และการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ผลการศึกษา กลุ่มตัวอย่างส่วนมากเป็นเพศหญิง พบว่า

1. ภาพรวมของความเข้มแข็งทางใจทั้ง 3 ด้าน อยู่ในระดับมาก โดยในด้าน I have (คือแหล่งสนับสนุนภายนอกที่ส่งเสริมให้เกิดความเข้มแข็งทางใจ) ด้าน I am (ความเข้มแข็งภายในตัวบุคคล) อยู่ในระดับมากและด้าน I can (ทักษะในการจัดการกับปัญหาและสัมพันธ์ระหว่างบุคคล) อยู่ในระดับปานกลาง อภิปรายได้ว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ซึ่งเข้ามาอยู่ในหอพักของวิทยาลัย อาจได้รับการดูแล คำแนะนำ จากอาจารย์ที่ปรึกษา ระบบพี่ดูแลน้อง ซึ่งเป็นแหล่งสนับสนุนที่ส่งเสริมให้เกิดความเข้มแข็ง

ทางใจ สอดคล้องกับ วรกมล นาคใหม่ และคณะ (2564) ได้ศึกษาเรื่อง กระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ พบว่า กระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ คือ การได้รับการตอบสนองจากคนใกล้ชิด ซึ่งเป็นลักษณะ 1 จาก 6 ประการ ตามที่ กรอทเบอร์ก ได้ศึกษาความเข้มแข็งทางใจไว้ระหว่างปี 1995 – 2001 พบว่า บุคคลได้มีสิ่งที่ยกย่องให้ความช่วยเหลือให้เกิดความเข้มแข็งทางใจมาจากแหล่งสนับสนุนภายนอก ซึ่งประกอบไปด้วย 6 ลักษณะ คือ 1) มีบุคคลในหรือนอกครอบครัว อย่างน้อย 1 คนที่เป็นผู้ที่สามารถไว้วางใจได้ และเป็นผู้ที่พร้อมที่จะให้ความรักได้เสมอไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น 2) มีบุคคลที่จะคอยบอก สอน หรือเตือนถึงขอบเขตและข้อจำกัดต่าง ๆ ที่ชัดเจนในการทำอะไรต่าง ๆ เพื่อที่จะได้ไม่ทำในสิ่งที่อาจนำปัญหา และความยุ่งยากมาสู่ตนเอง 3) มีบุคคลที่พร้อมจะให้กำลังใจ และสนับสนุนให้เป็นตัวของตัวเอง 4) มีบุคคลที่เป็นแบบอย่างที่ดี ซึ่งแสดงให้เห็นอย่างสม่ำเสมอว่าการกระทำต่าง ๆ ในทางที่ถูกที่ควรนั้นเป็น อย่างไร 5) มีบุคคลหรือแหล่งที่ให้การดูแลในเรื่องของสุขภาพ การศึกษา รวมทั้ง ได้รับการและสวัสดิการทางสังคมและความปลอดภัย 6) มีครอบครัวและชุมชนที่มั่นคง

2. ปัจจัยพุทธจิตวิทยา ได้แก่ ด้านขันติ คือ ความอดทนอดกลั้น อยู่ในระดับมาก ด้านโสรจจะ คือ ความเสถียร อธิษฐานยามและการเห็นคุณค่าในตัวเอง อยู่ในระดับปานกลาง อภิปรายได้ว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีความอดทน หรือมีขันติ ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่วิชาชีพพยาบาลต้องการ คือ ต้องอดทน อดกลั้นกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้แม้กับผู้ป่วยและญาติ แม้เป็นเพียงนักศึกษาปีที่ 1 ที่ต้องทนกับสถานการณ์ทั้งภายในภายนอกห้องเรียนและบนหอผู้ป่วย ความอดทนถ้าเก็บไว้นาน ๆ ไม่ระบายออก ก็จะเก็บไว้ในใจ เป็นจุดดำ เป็นความเก็บกด อาจส่งผลต่อจิตใจเกิดภาวะเครียด เบื่อหน่าย ท้อแท้ สอดคล้องกับ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก วัดบวรนิเวศวิหาร กล่าวว่า ในขณะที่ปฏิบัติในขันตินั้น ถ้าไม่มีโสรจจะ คือ การทำใจให้สบายมาประกอบด้วย ก็จะรู้สึกรำคาญเป็นขันติที่เป็นทุกข์ คือ ความอดทนเอาไว้ แต่อย่างมีความเจ็บใจ ยังมีความโกรธ ความขี้ใจน้อยอยู่ในใจ แต่ก็พยายามที่จะกลั้นเอาไว้ ดังที่เรียกว่าอดกลั้นเมื่อเป็นดังนี้ โทสะหรือความเจ็บใจที่มีอยู่ในใจนั้น ก็ทำให้เกิดความเครียดขึ้น อาจส่งผลต่อความเข้มแข็งทางใจ ขาดการเห็นคุณค่าในตัวเอง ขาดการจัดการทางด้านอารมณ์ของตนเองเมื่อมีเหตุการณ์ต่าง ๆ สอดคล้องกับ Keane, Ducette, & Adler (1985) ที่กล่าวไว้ว่า บุคคลที่มีอายุน้อย ประสบการณ์น้อย ความอดทนต่อภาวะคับข้องใจต่าง ๆ มีน้อยเมื่อเกิดปัญหาขึ้นจึงอาจตัดสินใจได้โดยง่าย คนกลุ่มนี้ถ้ารู้สึกไม่มีความสุขก็พร้อมลาออกได้ทุกเมื่อ

3. ปัจจัยส่วนบุคคล เพศ อายุ เกรดเฉลี่ย เงินที่ได้รับต่อเดือน ไม่สัมพันธ์กับ ความเข้มแข็งทางใจ จึงไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ พชรินทร์ นินทจันทร์, และคณะ (2560) ที่ศึกษา “ปัจจัยทำนายความแข็งแกร่งในชีวิตในวัยรุ่นกลุ่มด้อยโอกาส” พบว่า อายุ สถานะทางการเงิน มีความสัมพันธ์กับความแข็งแกร่งในชีวิต อภิปรายได้ว่า จากการวิจัยครั้งนี้ นักศึกษาพยาบาลกลุ่มตัวอย่างมีอายุ ใกล้เคียงกัน เป็นนักศึกษาของ วิทยาลัยพยาบาลในสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก ซึ่งทั้งหมดเป็นนักเรียนทุนของ สถานพยาบาลจากทุกจังหวัด ในสังกัดกระทรวงสาธารณสุข เมื่อเข้ามาศึกษา ดังนั้น เงิน ที่ได้รับต่อเดือน ก็อาจจะไม่มีความจำเป็นมากนัก นอกจากใช้จ่ายใช้สอยในสิ่งที่ต้องการ หรืออยากได้และสอดคล้องกับ นาฏนภางค์ โพธิ์ไพจิตร (2560) ที่ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัย เชิงพุทธจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเข้มแข็งในการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่นใน กรุงเทพมหานคร พบว่า เพศหญิงมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งในการฟื้นฟูพลังมากกว่า เพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.01 อภิปรายได้ว่า กลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง มีเพศชายจำนวน 7 คน (คิดเป็น 3.2%) เนื่องจากวัยรุ่นหญิงมีการ แสดงออกที่ชัดเจนกว่าวัยรุ่นชาย เช่น วัยรุ่นหญิงสามารถบอกความคิด ความรู้สึกของตน ให้กับผู้อื่นได้ แสดงออกถึงความรัก ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น พยายามหาทางออกในการ จัดการกับปัญหาทั้งของตนเองหรือผู้อื่นและกล้าที่จะปรึกษา ขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น ด้วยบริบทของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างที่อาศัยในหอพักของวิทยาลัยพยาบาลซึ่ง มีการทำกิจกรรมร่วมกัน มีอายุในกลุ่มเดียวกันและส่วนมากมีผลการเรียนระดับคะแนน เฉลี่ยสะสมใกล้เคียงกัน ดังนั้น ผลการศึกษา เพศ อายุ เกรดเฉลี่ย เงินที่ได้รับต่อเดือน กับความเข้มแข็งทางใจไม่มีความสัมพันธ์กัน

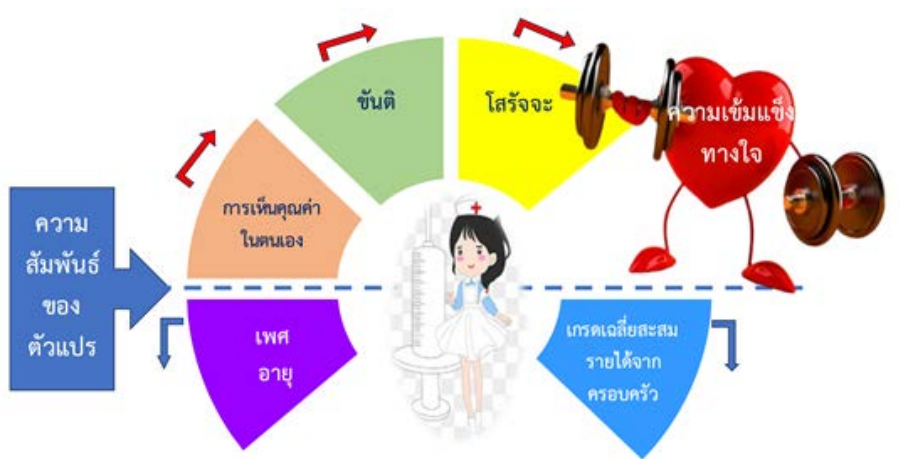
4. ปัจจัยพุทธจิตวิทยา ขันติ โสรจจะ และการเห็นคุณค่าในตนเอง มี ความสัมพันธ์กับความเข้มแข็งทางใจ สอดคล้องกับ นาฏนภางค์ โพธิ์ไพจิตร (2560) ที่ได้ ศึกษาเรื่อง ปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเข้มแข็งในการฟื้นฟูพลังของ วัยรุ่นในกรุงเทพมหานครผลการวิจัย พบว่า ปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยามีความสัมพันธ์กับ ความเข้มแข็งในการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .001 และสอดคล้องกับ มะลิวรรณ วงษ์จันทร์ และคณะ (2558) ที่ศึกษาปัจจัยที่มี ความสัมพันธ์กับความแข็งแกร่งในชีวิตในวัยรุ่น ซึ่งผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยความมีคุณค่า ในตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) มันก็เป็นเหตุเป็นผลกันอยู่ คนเราถ้าเข้มแข็งทางจิตใจทุกอย่างมันจะส่งผลใน ทางบวก

องค์ความรู้จากการวิจัย

ผู้วิจัยได้องค์ความรู้ใหม่จากผลการวิจัย ดังนี้

ความรู้เดิม	ความรู้ใหม่
ความเข้มแข็งทางใจของนักศึกษาพยาบาลหญิงมีมากกว่าความเข้มแข็งทางใจนักศึกษาพยาบาลชาย	ความเข้มแข็งทางใจของนักศึกษาพยาบาลเพศชายและเพศหญิง ไม่แตกต่างกัน ข้อสังเกต ด้วยขนาดของกลุ่มตัวอย่างในเพศชายและเพศหญิงแตกต่างกันมากในสัดส่วน 7/214
นักศึกษาพยาบาลที่มีความเข้มแข็งทางใจมากมักจะเป็นบุคคลที่มีอายุมาก, มีเกรดเฉลี่ยมาก, มีเงินที่ได้รับต่อเดือนมาก	ความเข้มแข็งทางใจของนักศึกษาพยาบาล ที่มีมากหรือน้อย ไม่มีความสัมพันธ์หรือไม่ขึ้นอยู่กับ อายุ, เกรดเฉลี่ย, เงินที่ได้รับต่อเดือน
นักศึกษาพยาบาลที่มีความเข้มแข็งทางใจมากมักจะมีการเห็นคุณค่าในตนเอง และจะมีความกล้าหาญในการเผชิญกับปัญหา แก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ดี	นักศึกษาพยาบาลที่มีขัณติ โสรจจะ ย่อมมีการเห็นคุณค่าในตัวเองมาก จึงย่อมจะมีความเข้มแข็งทางใจมากด้วย

สรุปได้ดังภาพที่ 1 ดังนี้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1) ควรเตรียมความพร้อมของนักศึกษา ด้วยกระบวนการทางพุทธิจิตวิทยา ไปสร้างเสริมพัฒนาคุณลักษณะของนักศึกษาตั้งแต่ปีที่ 1 ซึ่งเข้ามาใหม่ เพื่อการปรับตัวโดยเป็นกิจกรรมร่วมกับการปฐมนิเทศนักศึกษาใหม่และมีโครงการ/กิจกรรม นักศึกษา

2) ควรเพิ่มระดับกิจกรรมให้มีเนื้อหาทางหลักธรรมที่เน้นเรื่อง ชันติ โสรัจจะ มากขึ้นในชั้นปีที่ 2 โดยประยุกต์กิจกรรมจากปีที่ 1

3) ควรประยุกต์เข้ากับการเรียนการสอนของรายวิชาการพยาบาล ในชั้นปีที่ 3 ที่ขึ้นฝึกปฏิบัติเกือบ 100%

4) ควรจัดกิจกรรม/โครงการ เป็นการหล่อหลอมภาพรวมให้นักศึกษา พยาบาลมีความเข้มแข็ง อดทน ผ่านหลักธรรม ชันติ โสรัจจะ และการเห็นคุณค่าในตัวเอง ในชั้นปีที่ 4

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรขยายกลุ่มเป้าหมาย หรือกลุ่มตัวอย่าง ในการศึกษาวิจัยให้ ครอบคลุมกลุ่มตัวอย่างเพื่อให้มีข้อแตกต่างของปัจจัยระดับบุคคลในแต่ละภูมิภาค ที่อาจ มีความแตกต่างกัน เพื่อให้ทราบความสัมพันธ์ของปัจจัยระดับบุคคลกับความเข้มแข็ง ทางใจ และ ความสัมพันธ์ของปัจจัยปัจจัยของพุทธจิตวิทยากับความเข้มแข็งทางใจอย่าง แท้จริง ที่จะนำมาซึ่งการกำหนดรูปแบบหลักสูตรการเรียนการสอนและการฝึกปฏิบัติ ที่ สร้างความเข้มแข็งทางใจให้กับบัณฑิตวิชาชีพพยาบาล

2) ควรขยายกลุ่มเป้าหมาย หรือกลุ่มตัวอย่าง ในการศึกษาวิจัยให้ ครอบคลุมกลุ่มตัวอย่างของนักศึกษาพยาบาลทุกชั้นปี ของทุกวิทยาลัยพยาบาลฯ ในสังกัด สถาบันพระบรมราชชนก เพื่อการปรับปรุงและพัฒนาการส่งออกผลผลิตของพยาบาล วิชาชีพได้อย่างมีระบบ และได้พยาบาลวิชาชีพที่มีคุณภาพ

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) ควรมีการนำหลักพุทธธรรมเข้าไปในกระบวนการจัดการเรียนการสอน ผ่านกิจกรรมนักศึกษา

2) ควรเสริมกิจกรรมนอกหลักสูตรเพื่อเป็นการเพิ่มให้นักศึกษาได้มีทัศนะ มุมมองกับการเปลี่ยนแปลงของโลกผ่านการปฏิบัติจริง

รายการอ้างอิง

- จิตรภาณุ คำสนวน. (2560). *ปัจจัยที่เป็นตัวพยากรณ์ภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในอำเภอนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- ชุดิมา เฟิงใหญ่, ตวงพร ชุมประเสริฐ และ ศรีวัฒนา เพ็ชรรัตน์. (2562) การให้คุณค่าเชิงวิชาชีพของนักศึกษาพยาบาลกับการก้าวสู่วิชาชีพ. *วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้*, 6(3), 226.

- ทวิศักดิ์ สิริรัตนเรขา. (2549). *อาร์คิว ภูมิคุ้มกันทางใจ RQ -Resilience Quotient*. สืบค้น 13 กรกฎาคม 2565, จาก <http://www.happyhomeclinic.com/a21-RQ.htm>
- นาฏนภางค์ โพธิ์ไพจิตร. (2560). ปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเข้มแข็งในการฟื้นพลังของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 5(1), 253-263.
- นฤภัค ธาตทิพย์. (2562). *คู่มือสร้างสรรค์พลังใจให้วัยทีน Strong Together*. สืบค้น 24 กรกฎาคม 2565, จาก <https://dmh-elibrary.org/items/show/394>
- ผุสณีย์ แก้วมณีย์. (2561). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเข้มแข็งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา. *วารสารการวิจัยและสุขภาพ* 19(3), 160-161.
- พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9, *พระราชดำรัสพระราชทานแก่คณะ ครูและนักเรียนโรงเรียนราชวินิต, ณ พระตำหนักจิตรลดารโหฐาน, วันศุกร์ที่ 31 ตุลาคม 2518*. สืบค้น 13 กรกฎาคม 2565, จาก <https://sites.google.com/site/rsvsite/16601/Rhrarachthan-kae-khna-khru-laea-nakreynrongreyn-rachwinit>.
- พัชรินทร์ นินทจันทร์. (2558). *ความเข้มแข็งในชีวิต : แนวคิดการประเมินและการประยุกต์ใช้ = Resilience : concept, assessment, and application* (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: จุฑาทอง.
- มะลิวรรณ วงษ์ขันต์, พัชรินทร์ นินทจันทร์ และ โสภณ แสงอ่อน. (2558). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเข้มแข็งในชีวิตวัยรุ่น. *วารสารรามายิตี*. 29(1), 57-75.
- วรกมล นาคใหม่, สุเมษย์ หนกหลัง และ อมราพร สุรการ. (2564). กระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ: กรณีศึกษาพริตตี้เพศหญิงที่ถูกตีตราจากการประกอบอาชีพ. *วารสารมนุษยศาสตร์ ฉบับบัณฑิตศึกษา*, 10(2), 89-93.
- สาระ มุขดี. (2559) *การพัฒนารูปแบบการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับนักศึกษาพยาบาลคณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช (ปริญญาบัณฑิตปริญญาคุณวุฒิบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก วัดบวรนิเวศวิหาร. *คัดจากเทปธรรมอบรมจิต, อดิสร โพธิทองคำ บรรณาธิการ*. สืบค้น 13 กรกฎาคม 2565, จาก <http://www.dhammathai.org/monktalk/dbview.php?No=1236>

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2562). *ยุทธศาสตร์ชาติ พ.ศ. 2561-2580* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สำนักงานเลขาธิการของคณะกรรมการยุทธศาสตร์ชาติ.

Grotberg, E. H. (2005). *Resilience for tomorrow*. Retrieved July 7 , 2023, from http://www.resilnet.uiuc.edu/library/grotberg2005_resilience-for-tomorrow-razil.pdf

Keane, A., Ducette, J., & Adler, D. (1985). Stress in ICU and non-ICU nurses. *Nursing Research*, 34, 231-236.

Krejcie, R.V., & D.W. Morgan. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Educational and Psychological Measurement*.

ปัจจัยพุทธจิตวิทยาที่เป็นตัวทำนายภูมิคุ้มกันทางใจ ของบุคลากรโรงพยาบาล

Buddhist Psychology Factors as Predictors of Psychological Immunity of Hospital Personnel

Received: October 08, 2023
Revised: October 28, 2023
Accepted: October 28, 2023

อดิศวร สุขพันธุ์ถาวร¹ กมลาศ ภูวนาธิพงษ์² และ
เมธาวี อุดมธรรมานภาพ³

Adisuan Sookkhaphanthavorn, Kamalas Phooowanathipong
and Maytawee Udomtamanupab
(adisuan@gmail.com, kamalas2013@gmail.com and
maytawee_udo@dusit.ac.th)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาปัจจัยพุทธจิตวิทยาที่มีอิทธิพลในการทำนายภูมิคุ้มกันทางใจ 2. เพื่อการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยพุทธจิตวิทยากับภูมิคุ้มกันทางใจ 3. เพื่อศึกษาระดับภูมิคุ้มกันทางใจ เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ โดยใช้แบบสอบถามเก็บรวบรวมข้อมูลจาก กลุ่มตัวอย่าง คือ บุคลากรของโรงพยาบาลไทรน้อย จำนวน 144 คน โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติพรรณนา สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และการวิเคราะห์ความถดถอยเชิงพหุคูณ

ผลการวิจัยพบว่า

1. ปัจจัยทางพุทธจิตวิทยามีอิทธิพลในการทำนายระดับภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรโรงพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีด้วยกัน 3 ปัจจัย โดยเรียงลำดับจากปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการทำนายมากที่สุดไปน้อยที่สุด ได้แก่ ความยืดหยุ่น การรับรู้ตามความเป็นจริง และการมองโลกในแง่ดี โดยปัจจัยทั้ง 3 นี้ สามารถร่วมกันทำนายภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรโรงพยาบาล ได้ร้อยละ 43.9

2. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยพุทธจิตวิทยากับภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรโรงพยาบาล พบว่า ปัจจัยพุทธจิตวิทยา ได้แก่ สติและจิตวิทยาเชิงบวกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภูมิคุ้มกันทางใจในระดับน้อยถึงปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

¹ หลักสูตรพุทธจิตวิทยามหาบัณฑิต คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
M.A. Program in Buddhist Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

^{2, 3} ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

3. บุคลากรโรงพยาบาล มีระดับภูมิคุ้มกันทางใจโดยรวม ($\bar{X} = 3.63$, S.D. = .338) อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านความเข้มแข็งทางใจ (อึด) ($\bar{X} = 3.76$, S.D. = .394) อยู่ในระดับมาก รองลงมา ด้านสามารถต่อสู้กับปัญหาอุปสรรค (สู้) ($\bar{X} = 3.66$, S.D. = .446) อยู่ในระดับมาก และด้านศรัทธาและกำลังใจที่ดี (อึด) ($\bar{X} = 3.33$, S.D. = .437) อยู่ในระดับปานกลาง

คำสำคัญ: พุทธจิตวิทยา, ภูมิคุ้มกันทางใจ, สติ, จิตวิทยาเชิงบวก, โรงพยาบาล

Abstract

The objectives of this research were 1. to study the influence of Buddhist-psychological factors on prediction of the mental immunity; 2. to study the relationship between Buddhist-psychological factors and the mental immunity; and 3. to study the level of mental immunity. The study was a quantitative research in nature, using a questionnaire to collect data from a sample of 144 by simple random sampling method respondents as the personnel of Sai Noi Hospital, Sai Noi District, Nonthaburi Province. For analyzing data, the statistics including descriptive statistics, Pearson correlation coefficient and multiple regression analysis was employed.

Findings of the study were as follows:

1. Psychological factors with an influence on predicting mental immunity level of hospital personnel at statistical significance at the .05 level consisted of 3 factors ranked from the most influencing factors to the least influencing factors, namely, flexibility, real perception, and optimism with these 3 factors being predictable together on the mental immunity of hospital personnel at 43.9 percent.

2. The relationship between Buddhist Psychological factors and the mental immunity of hospital personnel revealed that Buddhist Psychological factors including mindfulness and positive psychology had a positive relationship with mental immunity at a low to moderate level with a statistical significance at the .05 level.

3. Hospital personnel had the overall level of mental immunity ($\bar{X}$ = 3.63, S.D. = .338) at a high level, while considering each aspect, it was found that the aspect of mental strength (toughness) was the highest average of $\bar{X}$ = 3.76, SD. = .394, followed by the aspect of being able to fight problems and obstacles (fight) as $\bar{X}$ = 3.66, S.D. = .446), and the aspect of faith and good morale (spirit) was equal to $\bar{X}$ = 3.33, S.D. = .437 at a moderate level.

Keywords: Buddhist Psychology, Mental Immunity, Consciousness, Positive Psychology, Hospital Personnel

บทนำ

การทำงานมีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์เป็นอย่างยิ่ง อาจกล่าวได้ว่าการทำงานเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ปฏิบัติมากกว่ากิจกรรมใดๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสังคมอุตสาหกรรม คาดกันว่ามนุษย์ได้ใช้เวลาถึงหนึ่งในสามของชีวิตเป็นอย่างน้อยอยู่ในสถานที่ทำงาน และยังเชื่อว่าในอนาคตอันใกล้นี้ มนุษย์จำเป็นต้องใช้เวลาของชีวิตเกี่ยวข้องกับการทำงานเพิ่มขึ้นไปอีก

ในสถานการณ์ปัจจุบันโรงพยาบาลชุมชนถือเป็นสถานบริการพยาบาลที่มีความใกล้ชิดกับประชาชนและจำนวนผู้มารับบริการด้านสาธารณสุขมีจำนวนเพิ่มขึ้น โดยประชาชนมีความรู้มากกว่าแต่ก่อน มีความคาดหวังกับโรงพยาบาลและเจ้าหน้าที่ว่าจะได้รับบริการสาธารณสุขที่ดี มีประสิทธิภาพ ปลอดภัย และสร้างความพึงพอใจแก่ผู้มารับบริการ หากไม่เป็นไปตามที่ประชาชนคาดหวังก็อาจเกิดข้อร้องเรียนตามมา

จากข้อมูลดังกล่าว จะเห็นได้ว่าอาชีพที่เกี่ยวข้องกับการให้บริการทางสังคมและสาธารณสุข มักเป็นกลุ่มเสี่ยงที่ประสบปัญหาภาวะเหนื่อยล้าจากการทำงานได้มากที่สุด เนื่องจากลักษณะอาชีพที่ต้องมีปฏิสัมพันธ์กับผู้มารับบริการ หรือสาธารณสุขชนเป็นจำนวนมากและเป็นไปอย่างต่อเนื่อง การติดต่อสัมพันธ์กับผู้ที่มีความทุกข์ความเจ็บป่วยทั้งทางร่างกาย จิตใจ เกี่ยวข้องกับความตายและชีวิตมนุษย์ ซึ่งต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีความกดดันกับความเครียดตลอดเวลา ด้วยเหตุนี้ จึงพบเสมอว่าผู้ประกอบอาชีพกลุ่มนี้ จะมีความเครียดทางอารมณ์ในระดับสูง ย่อมทำให้เกิดความอ่อนล้าทางอารมณ์จิตใจ จนเกิดเป็นภาวะหมดไฟในการทำงาน ซึ่งปัจจุบันมีแนวโน้มความรุนแรงที่เพิ่มมากขึ้น ซึ่งหากภาวะหมดไฟเกิดขึ้นในกลุ่มอาชีพทางการแพทย์และสาธารณสุขอย่างต่อเนื่อง เรื้อรังรวมทั้ง ไม่ได้ได้รับการป้องกันแก้ไข ก็ส่งผลเสียต่อความสามารถในการปฏิบัติงาน การตัดสินใจ คุณภาพการให้บริการ และเมื่อสะสมนานวันเข้า ก็นำไปสู่ภาวะสุขภาพจิตที่ย่ำแย่ มีภาวะความเหนื่อยหน่ายในการทำงาน และมีความคิดอยากลาออกจากงาน

วิกฤติย่อมพลิกเป็นโอกาสได้เสมอ แต่การจะสร้างโอกาสในภาวะวิกฤติได้ จิตใจต้องมีภูมิคุ้มกันที่ดีมาก่อน มิฉะนั้นจะถูกวิกฤติโหมกระหน่ำ ทำร้ายจนหมดแรงกาย หมดพลังใจ อาร์คิว (RQ) ย่อมาจาก Resilience Quotient หมายถึง ความยืดหยุ่น กลับคืนสู่สภาพเดิมซึ่งก็คือ “ภูมิคุ้มกันทางใจ” โดย Grotberg (1995) กล่าวว่า สิ่งที่ทำให้คนเราสามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤติหรือเหตุการณ์ร้ายๆ ไปได้ โดยมีการฟื้นฟูสภาพอารมณ์และจิตใจได้อย่างรวดเร็ว ไม่จมอยู่กับความทุกข์ ซึ่งจะเร็วหรือช้าขึ้นอยู่กับศักยภาพในการปรับตัว ความยืดหยุ่นและการฟื้นตัว ที่มีความแตกต่างกันไปตามพื้นฐานของแต่ละคน จนสามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุขอีกครั้ง และยังสามารถพลิกวิกฤติเป็นโอกาสได้อีกด้วย มีจิตใจเข้มแข็งกว่าเดิม (จิตรภาณุ คำสนวน, 2560)

ผู้วิจัยเลือกศึกษากลุ่มบุคลากรโรงพยาบาลชุมชน เนื่องจากเป็นกลุ่มที่ต้องเผชิญความเครียดในการทำงานที่ต่อเนื่องเป็นประจำ ต้องดูแลประชาชนในพื้นที่จำนวนมาก ในขณะที่มีทรัพยากรและบุคลากรอันจำกัด ทำให้เกิดภาวะเหนื่อยล้าทั้งร่างกายและจิตใจจากการทำงานได้สูง ซึ่งส่งผลต่อภูมิคุ้มกันทางใจโดยตรง

จากการศึกษาค้นคว้างานวิจัยในอดีต พบว่า มีงานวิจัยเกี่ยวกับภูมิคุ้มกันทางใจ ที่ส่งผลกับการทำงานบุคลากรโรงพยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือบุคลากรทางการแพทย์ ตัวอย่าง เช่น พนมพร มีระเกตุ และ เทพไทย โชติชัย (2554) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับพลังสุขภาพจิตของบุคลากร วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น พบว่า บุคลากรส่วนใหญ่มีพลังสุขภาพจิตโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 63.8 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านความทนทานทางอารมณ์(ฮึด) ส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 69.5 ด้านกำลังใจ (ฮึด) ส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 71.4 ด้านการจัดการกับปัญหา (สู้) ส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 76.2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P\text{-value}<0.05$)

จากเหตุผลที่ได้กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่าภูมิคุ้มกันทางใจเป็นสิ่งสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของบุคคล และเป็นสิ่งที่สามารถส่งเสริมและพัฒนาได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่เป็นตัวทำนายภูมิคุ้มกันทางใจตามหลักพุทธจิตวิทยาของบุคลากรโรงพยาบาล ที่มีปัจจัยสติ และปัจจัยจิตวิทยาเชิงบวก ที่ส่งผลต่อภูมิคุ้มกันทางใจ โดยศึกษาจากปัจจัยทางจิตวิทยาบูรณาการร่วมกับหลักธรรมทางพุทธศาสนาซึ่งเป็นองค์ประกอบที่คาดว่าจะมีความสัมพันธ์กับความเข้มแข็งในการฟื้นพลัง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Thomas, Dustin, Allen & Jamie ที่พบว่าบุคคลที่มีความเชื่อในศาสนา และมีคะแนนจิตวิญญาณที่สูงกว่าจะมีการเผชิญและจัดการกับปัญหาที่มีประสิทธิภาพ (coping) และมีความเข้มแข็งในการฟื้นพลัง (resilience) เพิ่มขึ้น มีการมองโลกในแง่ดี อีกทั้งมีความสามารถเข้าถึงแหล่งสนับสนุนทางสังคมมากขึ้น และมีระดับของความวิตก

กังวลลดลง ส่วนจิตวิทยาเชิงบวกเป็นศาสตร์ที่มีคนประยุกต์ไปใช้ในบริบทต่าง ๆ รวมไปถึงการทำงาน จนกระทั่ง Luthans, Youssef, and Avolio (2007) ได้ทำการสังเคราะห์จากแนวคิดทางจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อมาปรับใช้ในการทำงานกับพนักงานในองค์กร โดยมองว่าเป็นศักยภาพให้บุคคลสามารถนำมาใช้รับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต หากเรามีต้นทุนทางจิตใจจะสามารถรับมือกับอุปสรรคที่เกิดขึ้นและสามารถบรรลุเป้าหมายต่าง ๆ ในชีวิตได้ อีกทั้งยังพบว่า การที่พนักงานมีต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสามารถทำให้พนักงานปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น มีความพึงพอใจในการทำงานมากขึ้น เพื่อใช้เป็นแนวทางส่งเสริมพัฒนาเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ อันส่งผลให้ผ่านพ้นวิกฤต สามารถปรับตัวเข้ากับการทำงานได้ดี มีความสุขในการดำเนินชีวิตต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยพุทธจิตวิทยาที่มีอิทธิพลในการทำนายภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรโรงพยาบาล
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยพุทธจิตวิทยากับภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรโรงพยาบาล
3. เพื่อศึกษาระดับภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรโรงพยาบาล

สมมติฐานการวิจัย

1. บุคลากรโรงพยาบาลที่มีเพศต่างกัน มีภูมิคุ้มกันทางใจแตกต่างกัน
2. บุคลากรโรงพยาบาลที่มีอายุต่างกัน มีภูมิคุ้มกันทางใจแตกต่างกัน
3. บุคลากรโรงพยาบาลที่มีประเภทบุคลากรต่างกัน มีภูมิคุ้มกันทางใจแตกต่างกัน
4. ปัจจัยพุทธจิตวิทยามีความสัมพันธ์กับภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรโรงพยาบาล
5. ปัจจัยพุทธจิตวิทยาที่มีอิทธิพลในการทำนายระดับภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรโรงพยาบาล ได้

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) นี้ ใช้วิธีวิจัย 2 วิธี คือ

1. ศึกษาข้อมูลจากเอกสาร (Documentary Research) โดยอาศัยข้อมูลจากหนังสือ เอกสาร ตำรา วิทยานิพนธ์และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ
2. การใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) เป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูล

ประชากรในการวิจัย คือ บุคลากรโรงพยาบาลไทรน้อย ตำบลไทรน้อย อำเภไทรน้อย จังหวัดนนทบุรี จำนวน 230 คน กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 144 คน ได้จากการเทียบกับตารางของ Krejcie & Morgan โดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถาม (Questionnaires) แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลบุคลากรโรงพยาบาล ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบ (Checklist) จำนวน 3 ข้อ ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยเชิงพุทธิจิตวิทยา เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ แบ่งเป็น 3 ตอนดังนี้ คือ 1) แบบสอบถามปัจจัยเกี่ยวกับสติ จำนวน 15 ข้อ 2) แบบสอบถามปัจจัยต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก จำนวน 19 ข้อ และ 3) แบบสอบถามภูมิคุ้มกันทางใจ จำนวน 20 ข้อ การทดสอบคุณภาพเครื่องมือ โดยคำนวณหาค่าความตรงของเนื้อหา (IOC) เท่ากับ 0.97 จากผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน จากการนำแบบสอบถามนี้ไปหาความเชื่อมั่นในบุคลากรโรงพยาบาล ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง (เป็นโรงพยาบาลชุมชนในจังหวัดนนทบุรีเหมือนกัน) จำนวน 30 คน พบว่าได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบราก์ ทั้งฉบับเท่ากับ .958 จำแนกเป็นด้านสติ ได้ค่าระดับความเชื่อมั่นเท่ากับ .845 ด้านต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ได้ค่าระดับความเชื่อมั่นเท่ากับ .964 และด้านภูมิคุ้มกันทางใจ ได้ค่าระดับความเชื่อมั่นเท่ากับ .856

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้ 1) ดำเนินการจัดทำหนังสือถึงผู้อำนวยการโรงพยาบาล เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล 2) ติดต่อประสานงาน เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงานวิจัยของโรงพยาบาลพื้นที่เป้าหมาย 3) เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบส่งแบบสอบถาม Google form ในไลน์กลุ่มโรงพยาบาล เพื่อขอความร่วมมือบุคลากรโรงพยาบาลในการตอบแบบสอบถาม 4) นำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ใช้สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) ได้แก่ การทดสอบค่าที การวิเคราะห์ความแปรปรวนชนิดทางเดียว ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันและการวิเคราะห์ความถดถอยเชิงพหุคูณ (Multiple Regression Analysis)

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่องปัจจัยพุทธิจิตวิทยาที่เป็นตัวทำนายภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรโรงพยาบาล ผู้วิจัยนำเสนอตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ปัจจัยพุทธจิตวิทยาที่มีอิทธิพลในการทำนายภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรโรงพยาบาล

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณที่ร่วมกันทำนายภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรโรงพยาบาล จังหวัดนนทบุรี

ลำดับของตัวแปร ที่ได้รับคัดเลือกเข้าสมการ	สัมประสิทธิ์การถดถอย			t	Sig.
	B	SEb	Beta		
ความยืดหยุ่น	.175	.053	.333	3.291	.001
การรับรู้ตามความเป็นจริง	.138	.052	.191	2.642	.009
การมองโลกในแง่ดี	.152	.062	.249	2.450	.016
ค่าคงที่	1.775	.198		8.955	.000
R = .663 R ² = .439 R ² _{Adj} = .427 SEE = .25546 F = 36.538					

จากตารางที่ 1 พบว่า ปัจจัยทางพุทธจิตวิทยามีอิทธิพลในการทำนายระดับภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรโรงพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีด้วยกัน 3 ปัจจัย โดยเรียงลำดับจากปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการทำนายมากที่สุดไปน้อยที่สุด ได้แก่ ความยืดหยุ่น การรับรู้ตามความเป็นจริง และการมองโลกในแง่ดี ปัจจัยทั้ง 3 ปัจจัยนี้สามารถร่วมกันทำนายภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรโรงพยาบาล ได้ร้อยละ 43.9

สมการทำนายภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรโรงพยาบาล โดยใช้คะแนนดิบ ได้แก่ $\hat{Y} = 1.775 + .175 (\text{ความยืดหยุ่น}) + .138 (\text{การรับรู้ตามความเป็นจริง}) + .152 (\text{การมองโลกในแง่ดี})$

สมการทำนายภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรโรงพยาบาล โดยใช้คะแนนมาตรฐาน ได้แก่ $Y = .333 (\text{ความยืดหยุ่น}) + .191 (\text{การรับรู้ตามความเป็นจริง}) + .249 (\text{การมองโลกในแง่ดี})$

2. ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยพุทธจิตวิทยากับภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรโรงพยาบาล

ตารางที่ 2 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน ระหว่างปัจจัยพุทธจิตวิทยากับภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรโรงพยาบาล

ตัวแปรที่ศึกษา	ภูมิคุ้มกันทางใจ (RQ)
ด้านสติ	
การรู้เท่าทันความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้	.319**
การควบคุมและจัดการกับอารมณ์	.403**
การรับรู้ตามความเป็นจริง	.457**

ตารางที่ 2 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน ระหว่างปัจจัยพุทธจิตวิทยากับภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรโรงพยาบาล (ต่อ)

	ตัวแปรที่ศึกษา	ภูมิคุ้มกันทางใจ (RQ)
ด้านต้นทุน	ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง	.534**
จิตวิทยาเชิงบวก	ความหวัง	.496**
	การมองโลกในแง่ดี	.594**
	ความยืดหยุ่น	.612**

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากตาราง 2 พบว่า สรุปได้ว่า ปัจจัยพุทธจิตวิทยา(ปัจจัยเกี่ยวกับสติและปัจจัยต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก) ทั้ง 7 ตัว มีระดับความสัมพันธ์ทางบวกกับภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรโรงพยาบาล โดยสามารถเรียงระดับความสัมพันธ์จากมากไปหาน้อย ดังนี้ ความยืดหยุ่น ($r=.612^{**}$) การมองโลกในแง่ดี ($r=.594^{**}$) ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ($r=.534^{**}$) ความหวัง ($r=.496^{**}$) การรับรู้ตามความเป็นจริง ($r=.457^{**}$) การควบคุมและจัดการกับอารมณ์ ($r=.403^{**}$) และการรู้เท่าทันความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้น ($r=.319^{**}$)

3. ผลการวิเคราะห์ระดับภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรโรงพยาบาล (ได้แก่ ปัจจัยเกี่ยวกับสติ และ ปัจจัยต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก) โดยใช้ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับของปัจจัยพุทธจิตวิทยา ได้แก่ สติ ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกและภูมิคุ้มกันทางใจ (อึด, ยืด, สู้)

	ตัวแปรที่ศึกษา	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ปัจจัยพุทธจิตวิทยา	สติ	3.95	.403	มาก
	ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก	4.06	.527	มาก
ภูมิคุ้มกันทางใจ	ด้านความเข้มแข็งทางจิตใจ(อึด)	3.76	.394	มาก
	ด้านศรัทธาและกำลังใจที่ดี(ยืด)	3.33	.437	ปานกลาง
	ด้านสามารถต่อสู้กับปัญหาอุปสรรค(สู้)	3.66	.446	มาก
ภาพรวม		3.63	.338	มาก

จากตาราง 3 พบว่า บุคลากรโรงพยาบาลมีภูมิคุ้มกันทางใจภาพรวม อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ ด้านความเข้มแข็งทางจิตใจ (อึด) อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.76$, S.D. = .394) รองลงมา ด้านสามารถต่อสู้กับปัญหา

อุปสรรค (สู้) อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.66$, S.D. = .446) และด้านศรัทธาและกำลังใจที่ดี (ฮึด) อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.33$, S.D. = .437) ส่วนปัจจัยพุทธจิตวิทยาที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.06$, S.D. = .527) รองลงมา สติ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.95$, S.D. = .403) ตามลำดับ

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

1. ปัจจัยเกี่ยวกับสติมีระดับค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก อภิปรายได้ว่า บุคลากรโรงพยาบาลมีสติในการปฏิบัติงานเมื่อเจอสภาพปัญหาต่าง ๆ ได้ดี ซึ่งสอดคล้องกับ ปัญจจริย จุลโกรอานิสงส์ (2560) ได้ศึกษาเรื่อง การประยุกต์ใช้สติเพื่อพัฒนาการทำงาน อย่างมีสันติสุข ของแรงงานฝ่ายผลิต: ศึกษากรณีห้างหุ้นส่วนจำกัด คอนติเนนทัลนิตติ้ง พบว่า การฝึกสติส่งผลต่อ การปรับเปลี่ยนประพฤติกรรม มีความระมัดระวัง มีความรอบรอบ ใคร่ครวญ ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี เกื้อกูลกันมีจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคง มีความขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ มีความไม่ประมาทรู้อยู่กับสิ่งที่เป็นปัจจุบันที่กำลังคิดพูดทำอยู่ในขณะนั้น ทำให้ไม่เกิดความผิดพลาดเสียหายหลงลืมหรือพลั้งเผลอ และยังเกิดการปรับเปลี่ยนเชิงบวกทำให้ พนักงานทำงานมีประสิทธิภาพ เกิดความเสียหายจากการทำงานน้อย พนักงาน มีสติ มีความระมัดระวังรอบรอบ พนักงานแรงงานเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดีมีความสุขในการทำงาน มีความตั้งใจ มุ่งมั่นและมีความสามัคคีเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และปัจจัยเกี่ยวกับสติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรโรงพยาบาล อภิปรายได้ว่า การฝึกสติอย่างสม่ำเสมอ ทำให้เกิดภูมิคุ้มกันทางจิตใจ

สอดคล้องกับแนวคิดของ BadriBajaj และ Neerja Pande ในงานวิจัยเรื่อง Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being ที่พบว่าภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤตินั้นเด่นชัดในคนที่มีสติสัมปชัญญะ สติทำให้เกิดความยืดหยุ่น นักวิจัยยังให้หลักฐานว่า คุณภาพที่มีประโยชน์สูงนี้ ก่อให้เกิดประโยชน์ มากมายของการปฏิบัติ Bajaj และ Pande ได้กำหนดผลของการมีสติที่มี ต่อความเป็นอยู่ที่ดี โดยการตรวจสอบบทบาทการไกล่เกลี่ยที่อาจเกิดขึ้นของความยืดหยุ่นในผลกระทบของสติ ต่อความพึงพอใจในชีวิต และสอดคล้องกับแนวคิดของสมาคมจิตวิทยาในอเมริกัน แสดงความคิดเห็นว่า การฝึกสติสามารถช่วยให้ผู้คนสร้างความสัมพันธ์และฟื้นฟูความหวังซึ่งจะช่วยให้พวกเขารับมือกับสถานการณ์ที่ต้องการความยืดหยุ่นได้

2. ปัจจัยต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกมีระดับค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก อภิปรายได้ว่าบุคลากรโรงพยาบาลสามารถรับมือกับอุปสรรคที่เกิดขึ้น และสามารถบรรลุเป้าหมายต่าง ๆ ในชีวิตได้ อีกทั้งยังพบว่า การที่มีต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสามารถทำให้ปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น มีความพึงพอใจในการทำงานมากขึ้น และปัจจัยเกี่ยวกับต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรโรงพยาบาล อภิปรายได้ว่า บุคลากรโรงพยาบาลสามารถฟื้นคืนจากอุปสรรคต่าง ๆ ความไม่แน่นอน ความเสี่ยง หรือความล้มเหลวและสามารถที่จะปรับเปลี่ยนตนเองให้รับมือกับชีวิตที่เต็มไปด้วยความเครียดได้ ซึ่งสอดคล้องกับ สัญชาติ พรหมดง (2562) ได้ศึกษาเรื่องทุนทางจิตวิทยาด้านบวกที่มีผลต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของพนักงาน พบว่า ทุนทางจิตวิทยาด้านบวกมีผลในเชิงบวกต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของพนักงานบริษัท โฮมโปรดัคส์ เซ็นเตอร์ จำกัด (มหาชน) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดย สายสมร เฉลยกิตติ (2554) ได้ให้ความหมายของ ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ว่าเป็น การรับรู้ถึงความเชื่อมั่นในการพัฒนาของสภาวะจิตใจทางบวกในการทำงานของพยาบาล วิชาชีพที่มีความตั้งใจ มีแนวทางชัดเจนเพื่อไปสู่เป้าหมายในการทำงานพยาบาล มีการมองสถานการณ์ต่าง ๆ ในด้านดี มีความมั่นใจว่าตนเองสามารถทำงานต่าง ๆ ให้สำเร็จแม้ว่าการปฏิบัติงานพยาบาลต้องเผชิญกับอุปสรรคหรือสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ก็สามารถฟื้นฟูตนเองให้กลับมาทำงานได้สำเร็จ

3. ภูมิคุ้มกันทางใจมีระดับค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก อภิปรายได้ว่า บุคลากรโรงพยาบาลสามารถเอาชนะ ปัญหา อุปสรรค หรือความยากลำบากที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้คนเราสามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤต หรือเหตุการณ์ร้าย ๆ ไปได้และอาจพลิกวิกฤตให้เป็นโอกาสโดยสามารถยกระดับความคิด จิตใจและการดำเนินชีวิตในทางที่ดีขึ้น หลังเหตุการณ์ผ่านพ้นไป โดยมีการฟื้นฟูสภาพอารมณ์และจิตใจได้อย่าง รวดเร็ว ไม่จมอยู่กับความทุกข์ มีความยืดหยุ่น ปรับตัวได้ดีสามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข อีกครั้ง ซึ่งสอดคล้องกับ กรอทเบิร์ก Grotberg ให้ความหมายไว้ว่า ภูมิคุ้มกันทางใจ หรืออาจเรียกเป็นความยืดหยุ่นทางอารมณ์ว่า เป็นศักยภาพของบุคคลกลุ่มหรือชุมชนที่มีความสามารถในการฟื้นตัวการป้องกันความสูญเสีย การลดความรุนแรงและการผ่านพ้นจากการได้รับผลกระทบที่เกิดจากภาวะบีบคั้นต่าง ๆ ที่ต้องเผชิญได้ด้วยดี สอดคล้องกับ นันทาวดี วรสุวิธ (2563) ที่ได้ศึกษา การพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันทางใจ ป้องกันภาวะหมดไฟ ดูแลใจคนทำงาน สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เขตสุขภาพที่ 7 (EPI-

BP Model) ประกอบด้วย 4 จังหวัด คือ ขอนแก่น มหาสารคาม ร้อยเอ็ด และกาฬสินธุ์ จำนวน 15,689 คน พบว่า รูปแบบที่พัฒนาขึ้นเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันใจและป้องกันภาวะหมดไฟ สามารถนำไปใช้กับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ทำให้ภาวะหมดไฟในการทำงานลดลง ภูมิคุ้มกันทางใจและความสุขในการทำงานเพิ่มขึ้น

องค์ความรู้จากการวิจัย

องค์ความรู้จากการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

1. เป็นการนำองค์ความรู้จากหลักธรรมทางพุทธศาสนาบูรณาการร่วมกับ ทฤษฎีทางจิตวิทยาเพื่อเป็นปัจจัยทำนายภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรโรงพยาบาล ได้แก่

1.1) หลักธรรมทางพุทธศาสนา คือ สติ ได้แก่ การรู้เท่าทันความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้น การควบคุมและจัดการกับอารมณ์ รวมถึง การรับรู้ตามความเป็นจริง

1.2) ทฤษฎีทางจิตวิทยา คือ ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก ได้แก่ ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดีและความยืดหยุ่น

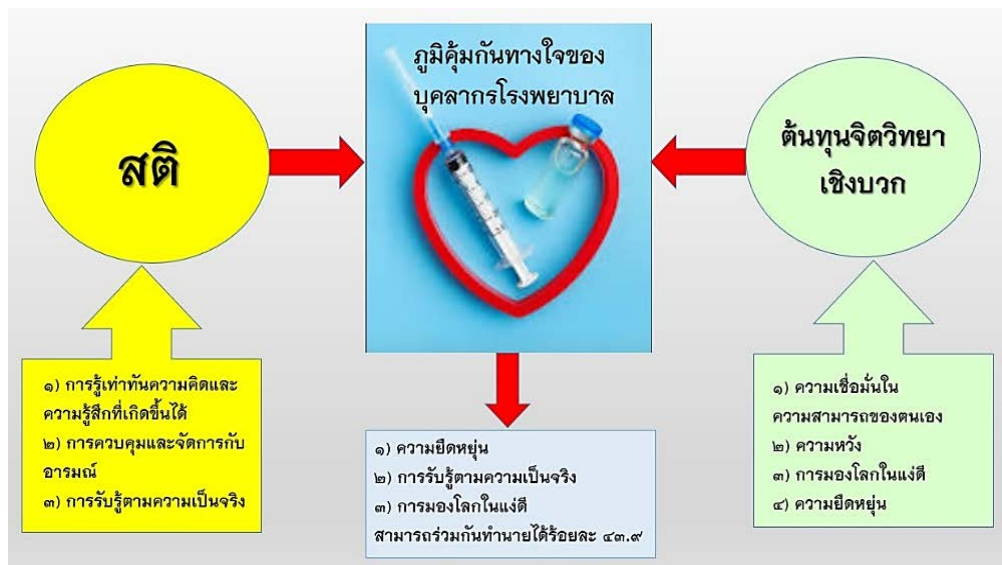
2. ผลการวิเคราะห์ตามสมมติฐานที่ตั้งไว้สามารถสรุปได้ ดังนี้

2.1) ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ และประเภทบุคลากร ไม่ส่งผลกระทบต่อ ภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรโรงพยาบาล

2.2) ปัจจัยพุทธจิตวิทยา ได้แก่ การรู้เท่าทันความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้น การควบคุมและจัดการกับอารมณ์ การรับรู้ตามความเป็นจริง ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดีและความยืดหยุ่น มีความสัมพันธ์ทางบวกกับ ภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรโรงพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.3) ปัจจัยพุทธจิตวิทยาที่เป็นตัวทำนายภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรโรงพยาบาล ได้แก่ ความยืดหยุ่น การรับรู้ตามความเป็นจริงและการมองโลกในแง่ดี สามารถร่วมกันทำนายภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรโรงพยาบาลได้ร้อยละ 43.9

ดังรายละเอียดในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะจากงานวิจัย

- 1) ควรประชาสัมพันธ์ ธารงรงค์ให้บุคลากรโรงพยาบาลเห็นประโยชน์และความสำคัญของมูลนิธิกุ้มกันทางใจ
- 2) ควรนำหลักการทางพุทธจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตและการทำงาน เพื่อเสริมสร้างมูลนิธิกุ้มกันทางใจ ให้มีความเข้มแข็งในเวลาที่ต้องเผชิญปัญหาและอุปสรรค

2. ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้

- 1) โรงพยาบาลควรส่งเสริมและพัฒนาปัจจัยพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อมูลนิธิกุ้มกันทางใจ โดยจัดให้มีโครงการ กิจกรรมหรือกำหนดการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างมูลนิธิกุ้มกันทางใจให้บุคลากร
- 2) โรงพยาบาลควรมีการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับมูลนิธิกุ้มกันทางใจของบุคลากรโรงพยาบาลอย่างต่อเนื่อง เพื่อนำมาวิเคราะห์สาเหตุ ปัจจัยปัญหาและพัฒนาส่งเสริมมูลนิธิกุ้มกันทางใจต่อไป

3. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1) การวิจัยครั้งนี้ศึกษาเฉพาะบุคลากรโรงพยาบาลในเขตไทรน้อย จังหวัดนนทบุรี ดังนั้น อาจมีการศึกษากลุ่มตัวอย่างบุคลากรโรงพยาบาลในภูมิภาคหรือจังหวัดอื่น เช่น โรงพยาบาลชุมชนในพื้นที่ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ หรือภาคใต้ ซึ่งมีสภาพแวดล้อมและสังคมที่แตกต่างกัน เพื่อศึกษาปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อภูมิคุ้มกันทางใจกับกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ

2) การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเพื่อศึกษาปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรโรงพยาบาล ดังนั้นอาจมีการศึกษาหรือหน่วยงานอื่น ๆ ที่ไม่ใช่โรงพยาบาล

3) ในการวิจัยครั้งนี้ ได้ศึกษาตัวแปรที่เป็นปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยา ได้แก่ สติและต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก ดังนั้นอาจมีการวิจัยเพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อภูมิคุ้มกันทางใจจากตัวแปรอื่นๆ เช่น พลละ5 ภาวะหมดไฟในการทำงาน หรือสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในองค์กร เป็นต้น

4. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) กระทรวงสาธารณสุข ควรกำหนดนโยบายเกี่ยวกับการบริหารงานบุคคลในการส่งเสริมภูมิคุ้มกันทางใจในหน่วยงานต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง เนื่องด้วยปัจจุบันมีปัจจัยที่ทำให้บุคลากรมีความเหนื่อยล้าทางร่างกายและจิตใจเพิ่มมากขึ้น ได้แก่ จำนวนผู้รับบริการเพิ่มมากขึ้น โรคระบาดต่าง ๆ เช่น โควิด-2019 เป็นต้น

รายการอ้างอิง

- จิตรภาณุ ดำสนวน. (2560). ปัจจัยที่เป็นตัวพยากรณ์ภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ (วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- เทพไทย โชติชัย และ พนมพร มีระเกตุ. (2555). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับพลังสุขภาพจิตของบุคลากร. ใน การประชุมวิชาการ การพัฒนาชนบทที่ยั่งยืน ประจำปี 2555. (ชุมชนท้องถิ่น ฐานรากการพัฒนาประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน” 16-19 กุมภาพันธ์ 2555). ขอนแก่น: วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร.
- นันทาวดี วรสุวิธ. (2563). การพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันทางใจ ป้องกันภาวะหมดไฟ ดูแลใจคนทำงาน สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เขตสุขภาพที่ 7. วารสารวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ, 13(2), 603-613.

- ปัญญาจริย์ จุลไกรอานิสงส์. (2560). *การประยุกต์ใช้สถิติเพื่อพัฒนาการทำงานอย่างมีสันติสุขของแรงงานฝ่ายผลิต: ศึกษากรณีห้างหุ้นส่วนจำกัด คอนดิเนนตัลนิตติ้ง (วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- พนมพร มีระเกตุ และ เทพไทย โชติชัย. (2554). *พลังสุขภาพจิตของบุคลากร วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น (รายงานการวิจัย)*. ขอนแก่น: วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธรขอนแก่น.
- สายสมร เฉลยกิตติ. (2554). *การพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของพยาบาลวิชาชีพโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ (ปริญญาานิพนธ์ กศ.ต.)*. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สืบค้นเมื่อ 26 มีนาคม 2566, จาก <http://thesis.swu.ac.th/Swudis>
- สัญญาติ พรมตง. (2562). *ทุนทางจิตวิทยาด้านบวกมีผลในเชิงบวกต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของพนักงานบริษัท โฮม โปรดักส์ เซ็นเตอร์ จำกัด (มหาชน)*. *วารสารวิชาการวิทยาลัยสันตพล*, 5(2), 141-156.
- Grotberg, E. H. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit*. The Hague, Netherland. Bernard Van Foundation.
- Luthans, F, Youssef, C. M. & Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. Oxford, UK: Oxford University Press.

การศึกษาข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาเกมเพื่อเสริมสร้างสมาธิในการเรียนรู้ และส่งเสริมสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวของเด็กประถมศึกษา

Study of Basic Information in Game Development to Strengthen Learning Intentions and Promote Motor Ability of Elementary School Students

Received: April 04, 2024
Revised: April 11, 2024
Accepted: April 12, 2024

ชนกานต์ ขาวสำลี¹ และ สุมณ ไวยบุญญา²
Chanakarn Khaosamlee and Sumon Waiboonya
(mk2616@outlook.co.th and sumon@aru.ac.th)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาเกมเพื่อเสริมสร้างสมาธิในการเรียนรู้และส่งเสริมสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวของเด็กประถมศึกษา 2. เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาเกมที่เสริมสร้างสมาธิในการเรียนรู้และส่งเสริมสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวของเด็กประถมศึกษา และ 3. เพื่อศึกษาแนวทางในการพัฒนาเกมที่เสริมสร้างสมาธิในการเรียนรู้และส่งเสริมสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวของเด็กประถมศึกษา เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ใช้แบบสัมภาษณ์เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน ที่ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ในเขตจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา (Descriptive Method) โดยนำข้อมูลที่ได้จากปฐมนิเทศและข้อมูลทฤษฎีภูมิภาควิเคราะห์ในประเด็นที่สำคัญที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่ศึกษา

ผลการวิจัยพบว่า 1. ศึกษาข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาเกมเพื่อเสริมสร้างสมาธิในการเรียนรู้และส่งเสริมสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวของเด็กประถมศึกษา ผลการวิจัยพบว่า เกมที่ควรนำมาใช้กับเด็กประถมศึกษาเพื่อส่งเสริมความสามารถในการเคลื่อนไหวควรเป็นเกมที่ส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวไปพร้อมกับการฝึกทักษะการคิด และนำไปสู่

¹ สาขาวิชาการศึกษา วิชาเอกพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา
Program in Education Physical, Faculty of Education, Phranakhon Si Ayutthaya Rajabhat University

² สาขาวิชาการศึกษา วิชาเอกการประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา
Program in Elementary Education, Faculty of Education, Phranakhon Si Ayutthaya Rajabhat University

ทักษะกีฬาเบื้องต้นของเด็กประถมศึกษา รูปแบบมีทั้งการแข่งขันเป็นแบบรายบุคคลและแบบกลุ่ม ควรเป็นเกมที่มีกฎ กติกา และเงื่อนไขในการเล่นง่าย ไม่ซับซ้อน เกมต้องให้เด็กมีความสนุกสนาน 2. เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาเกมที่เสริมสร้างสมาธิในการเรียนรู้และส่งเสริมสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวของเด็กประถมศึกษา ผลการวิจัยพบว่า กระบวนการพัฒนาเกมที่เสริมสร้างสมาธิในการเรียนรู้และส่งเสริมสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวของเด็กประถมศึกษา ควรประกอบด้วยปัจจัย ดังนี้ 1) เพิ่มทักษะความรู้ของครู 2) ศึกษารายละเอียดของเกมประเภทต่าง ๆ 3) ทำการสร้างเกม 4) กำหนดระยะเวลาในการเล่นเกม 5) การประเมินผล 3. เพื่อศึกษาแนวทางในการพัฒนาเกมที่เสริมสร้างสมาธิในการเรียนรู้และส่งเสริมสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวของเด็กประถมศึกษาผลการวิจัยพบว่า ประเภทของเกมที่น่ามาใช้สำหรับเด็กประถมศึกษา มีดังนี้ คือ 1) เกมการเล่น 2) เกมกีฬา 3) เกมแบบกลุ่ม ครูผู้สอนควรเลือกใช้เกมให้เหมาะสมกับวัย, ความปลอดภัย เกมควรมีลักษณะการฝึกสมาธิให้กับเด็กเพื่อพัฒนาศักยภาพทางการเรียนรู้

คำสำคัญ : การพัฒนาเกม, สมรรถนะทางการเคลื่อนไหว, สมาธิในการเรียนรู้, การประถมศึกษา

Abstract

The purpose of this research is to 1. Study basic information in developing games to enhance concentration in learning and promote motor skills of elementary school children. 2. To study the process of developing games that enhance concentration in learning and promote motor abilities of elementary school children and 3. To study guidelines for developing games that enhance concentration in learning and promote the movement competency of elementary school children. It is qualitative research. An interview form was used as a tool for collecting data. Sample group of 20 teachers obtained from purposive sampling. obtained from purposive sampling in Phra Nakhon Si Ayutthaya Province. The researcher used descriptive data analysis (Descriptive Method). The data obtained from primary and secondary data were analyzed on important issues related to the matter studied.

The research found that: 1. Study basic information on game development to enhance concentration in learning and promote the movement competency of elementary school children. The research found that: Games that should be used with elementary school children to promote motor skills. It should be a game that promotes motor skills while also practicing thinking skills and leads to basic sports skills of elementary school children. The format includes both individual and group competitions. It should be a game with rules and regulations. And the conditions for playing are simple and not complicated. The game must allow the child to have fun playing the game. 2. To study the process of developing games that enhance concentration in learning and promote motor abilities of elementary school children. The research found that: The process of developing games that enhance concentration in learning and promote motor abilities of elementary school children. It should consist of the following factors: 1) Increase teachers' knowledge skills. 2) Study the details of various types of games. 3) Create a game. 4) Set the duration for playing the game. 5) Evaluation. 3. To study guidelines for developing games that enhance concentration in learning and promote the movement competency of elementary school children. The research found that: The types of games used for elementary school children are as follows: 1) Game Play. 2) Sports games. 3) Group games. Teachers should choose games that are appropriate for their age, safety, Games should have a form of meditation for children to develop their learning potential.

Keywords: Game Development, Movement Performance, Concentration in Learning, Elementary Education

บทนำ

ตามที่กระทรวงศึกษาธิการได้ประกาศใช้ตามที่กระทรวงศึกษาธิการได้ประกาศใช้หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 เพื่อให้สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา หน่วยงานระดับท้องถิ่น และสถานศึกษาทุกสังกัด ที่จัดการศึกษาขั้นพื้นฐานได้นำไปใช้เป็นกรอบและทิศทางในการพัฒนาหลักสูตรและจัดการเรียนการสอนเพื่อ

พัฒนาเด็กและเยาวชนไทยทุกคนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานให้มีความรู้เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ประกอบด้วยสาระการเรียนรู้แกนกลาง 8 กลุ่มสาระ ในกลุ่มสาระการเรียนรู้ศึกษาและพลศึกษาจะเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมเคลื่อนไหวการออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา สาระที่เป็นกรอบเนื้อหาขอบข่ายองค์ความรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ด้านการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล ผู้เรียนได้เรียนรู้เรื่อง การเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆ การเข้ากิจกรรมทางกาย และกีฬาทั้งประเภทบุคคลและประเภททีมอย่างหลากหลายทั้งไทยและสากล การปฏิบัติตามกฎ กติกา ระเบียบ ข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และกีฬาและความมีน้ำใจนักกีฬา (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551)

เด็กวัยประถมศึกษาถือเป็นวัยแห่งการเรียนรู้และวัยแห่งพัฒนาการ มีความคล่องแคล่วว่องไวในการเคลื่อนไหว การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของเด็กในวัยนี้เป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญในการพัฒนาสังคมและประเทศชาติ และเนื่องจากเด็กวัยประถมศึกษาเป็นทรัพยากรที่สำคัญที่จะเติบโตและสร้างอนาคตของประเทศนั้น ๆ นโยบายสำคัญอย่างหนึ่งจึงเป็นเรื่องการดูแลคุณภาพชีวิตของเด็กที่มุ่งเน้นให้เกิดการเรียนรู้ เสริมทักษะ และมีพัฒนาการที่เหมาะสมด้วยแนวทางต่าง ๆ รวมทั้งทางด้านการศึกษา เช่น นโยบายของกระทรวงศึกษาธิการ ที่มุ่งพัฒนาผู้เรียนทุกคน ซึ่งเป็นกำลังของชาติให้เป็นที่มีความสมดุลทั้งด้านร่างกาย ความรู้ คุณธรรม มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ยึดมั่นในการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุขมีความรู้และทักษะพื้นฐาน รวมทั้งเจตคติที่จำเป็นต่อการศึกษา การประกอบอาชีพ และการศึกษาตลอดชีวิต โดยมุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญบนพื้นฐานความเชื่อว่าทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) โดยเฉพาะด้านการมุ่งเน้นพัฒนาให้เกิดความสมดุลของร่างกาย และจิตใจเป็นความสำคัญพื้นฐานในการจัดการเรียนเรียนรู้ ซึ่งปรากฏอยู่ในจุดมุ่งหมายของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน ข้อที่ 3 เป็นการกล่าวถึงสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีมีสุขนิสัยและรักการออกกำลังกาย (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) เพื่อเป็นแนวทางการส่งเสริมการส่งเสริมสุขภาพแก่เด็ก เพราะเด็กยังอยู่ในช่วงของการเรียนรู้ได้ง่ายและมีการจดจำที่ดี การส่งเสริมให้เด็กมีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง หากการเรียนรู้และการเข้าใจในเรื่องของทักษะที่ไม่ถูกต้องแล้ว จะเกิดการจดจำในสิ่งที่ถูกถ่ายทอดและได้รับมาเมื่อเกิดปัญหาเหล่านั้นขึ้น การแก้ไขภายหลังจะเกิดความยากลำบากหรือแก้ไขไม่ได้เลย (ไพวัน เพลิดพรว, 2559)

ดังนั้น การนำกิจกรรมเกมและกิจกรรมการเคลื่อนไหวมาผสมผสานในการจัดการเรียนรู้จึงเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมและพัฒนาการในด้านต่าง ๆ โดยใช้ร่างกายเป็นสื่อในการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ของเด็กวัยประถมศึกษา มีผลต่อพัฒนาการของระบบกล้ามเนื้อโครงร่าง พัฒนาการเคลื่อนไหว การส่งเสริมความเจริญเติบโตทางร่างกายที่ประกอบด้วยความแข็งแรงอดทน ทักษะการทรงตัว ความยืดหยุ่นทางร่างกาย การฝึกสมาธิ รวมทั้งพัฒนาการประสานสัมพันธ์ของระบบอวัยวะต่าง ๆ ที่ช่วยในการทรงตัว ขณะเคลื่อนไหวไปตามเกม กิจกรรม สื่ออุปกรณ์ที่ออกแบบไว้ทำให้เด็กประถมศึกษาเกิดการเรียนรู้ในความสามารถของตน สร้างความมั่นใจและความรู้จักตนเอง (Self Esteem) ซึ่งจะส่งผลต่อพัฒนาการด้านบุคลิกภาพของตัวเด็กเองในอนาคต

ทักษะการเคลื่อนไหวเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับมนุษย์ทุกคนในชีวิตประจำวัน เนื่องจากการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องจะช่วยพัฒนารูปแบบการเคลื่อนไหวที่ต้องใช้ทักษะเฉพาะ เช่น การวิ่ง หรือการกระโดด ซึ่งหากมีการวางรากฐานการเคลื่อนไหวให้ถูกต้องตั้งแต่ในวัยเด็กก็จะเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะทำให้ร่างกายสามารถเคลื่อนไหวได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีพัฒนาการด้านโครงสร้างร่างกายและส่งผลให้ระบบการทำงานในร่างกายเกิดผลดี (ไพบวัน เพลิดพราว, 2559)

การควบคุมการเคลื่อนไหวมีความสำคัญที่จะพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวด้วยกิจกรรมควรที่จะเริ่มส่งเสริมตั้งแต่ในวัยประถมศึกษา สำหรับกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่มีความสำคัญและเกี่ยวข้องกับเด็กประถมศึกษา คือ กิจกรรมที่มีความเกี่ยวข้องในเรื่องของการทำงานร่วมกันของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ การทำงานเป็นทีม โดยกิจกรรมลักษณะนี้จะช่วยให้เด็กมีพัฒนาการด้านสมอง พัฒนาการคิด ฝึกสมาธิ มีพัฒนาการทางการเรียนรู้ได้ดี อีกทั้งยังเป็นการ กระตุ้นการเรียนรู้การตัดสินใจให้กับเด็ก

การพัฒนาให้ทักษะการเคลื่อนไหวให้เกิดผลและมีประสิทธิภาพสูง เป็นการพัฒนาสมรรถภาพ ทางกลไก ซึ่งสมรรถภาพทางกลไก คือ การทำงานประสานสัมพันธ์กันได้อย่างดีระหว่างระบบ ประสาทและกล้ามเนื้อ และความสามารถในการทำงานสามารถประกอบกิจกรรมหรือทำงานได้เป็นระยะเวลานาน ๆ ติดต่อกัน และผลที่ได้รับมีประสิทธิภาพสูง ซึ่งมีองค์ประกอบที่ประกอบไปด้วย คือ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอดทนของการไหลเวียนโลหิตและการหายใจ พลังกล้ามเนื้อ ความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว ความยืดหยุ่นและการประสานงานของอวัยวะในร่างกาย สำหรับกิจกรรมที่จะใช้ในการเสริมสร้างและพัฒนาร่างกายนั้นมีความเหมาะสมที่ต่างกัน (สิทธิพงษ์ ปานนาค, 2563)

เพื่อให้เด็กประถมศึกษาที่มีพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา พัฒนาการเรียนรู้อย่างครบมิติ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการศึกษาข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาเกมเพื่อเสริมสร้างสมาธิในการเรียนรู้และส่งเสริมสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวของเด็กประถมศึกษาขึ้นเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการจัดการเรียนรู้ต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาเกมที่เสริมสร้างสมาธิในการเรียนรู้และส่งเสริมสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวของเด็กประถมศึกษา
2. เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาเกมที่เสริมสร้างสมาธิในการเรียนรู้และส่งเสริมสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวของเด็กประถมศึกษา
3. เพื่อศึกษาแนวทางในการพัฒนาเกมที่เสริมสร้างสมาธิในการเรียนรู้และส่งเสริมสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวของเด็กประถมศึกษา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และทำการสรุปและอภิปรายผลเชิงพรรณนา

ขอบเขตของการวิจัย

ขอบเขตด้านประชากร เป็นผู้ที่มีความรู้และประสบการณ์ด้านเกมสำหรับเด็กประถมศึกษาและมีประสบการณ์ในการทำงานไม่น้อยกว่า 5 ปี กลุ่มตัวอย่าง เป็นครูผู้สอนในระดับประถมศึกษา จำนวน 20 คน ที่ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

ขอบเขตด้านพื้นที่ ศึกษาเฉพาะในเขตจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ขอบเขตด้านเนื้อหา ศึกษาเฉพาะข้อมูลพื้นฐานและกระบวนการพัฒนาเกมสำหรับเด็กประถมศึกษา

ขอบเขตด้านระยะเวลา การวิจัยครั้งนี้ใช้ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างวันที่ 1 ธันวาคม 2566 - 30 มีนาคม 2567

ขั้นตอนการวิจัย

1. ศึกษา วิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาเกมที่เสริมสร้างสมาธิในการเรียนรู้และส่งเสริมสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวของเด็กประถมศึกษา จากการทบทวนวรรณกรรม ตำราวิชาการ งานวิจัย ตลอดจนบทความต่าง ๆ

2. ศึกษากระบวนการพัฒนาเกมที่เสริมสร้างสมาธิในการเรียนรู้และส่งเสริมสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวของเด็กประถมศึกษาจากการทบทวนวรรณกรรม ตำราวิชาการ งานวิจัย ตลอดจนบทความต่าง ๆ

3. ศึกษาแนวทางในการพัฒนาเกมที่เสริมสร้างสมาธิในการเรียนรู้และส่งเสริมสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวของเด็กประถมศึกษาจากการทบทวนวรรณกรรม ตำราวิชาการ งานวิจัย ตลอดจนบทความต่าง ๆ พร้อมทั้งสร้างเครื่องมือ คือ แบบสัมภาษณ์สำหรับรวบรวมข้อมูลความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหาเกี่ยวกับการพัฒนาเกมที่เสริมสร้างสมาธิในการเรียนรู้และส่งเสริมสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวของเด็กประถมศึกษา

เครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (Documentary Investigation) 2) การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-dept Interview)

งานวิจัยนี้มีเครื่องมือที่ต้องตรวจสอบคุณภาพคือแบบประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบสัมภาษณ์ (IOC) โดยกำหนดเกณฑ์พิจารณาระดับค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อกำหนดที่ได้จากการคำนวณจากสูตรที่มีค่าตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป

ผู้วิจัยสร้างแบบสัมภาษณ์เพื่อศึกษาการพัฒนาเกมที่เสริมสร้างสมาธิในการเรียนรู้และส่งเสริมสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวของเด็กประถมศึกษา โดยหาความเที่ยงตรง (Validity) ของแบบสัมภาษณ์ฉบับที่สร้างเสร็จให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน เป็นผู้พิจารณาความสอดคล้องของข้อคำถามกับนิยามในแต่ละด้านเป็นรายข้อและให้คะแนนความเที่ยงตรงตามเนื้อหาของแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และนำคะแนนที่ได้จากการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence: IOC) ระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการจากนั้นผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์ที่ได้จากการตรวจสอบมาปรับปรุงแก้ไข และนำไปสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างในประเด็นต่อไปนี้

1. ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ การศึกษาสูงสุด สาขาวิชาที่จบการศึกษา และประสบการณ์การทำงาน

2. ส่วนที่ 2 ประเด็นการสัมภาษณ์ ได้แก่

- 1) สภาพปัจจุบันในการจัดการเรียนรู้โดยใช้เกมสำหรับเด็กประถมศึกษา
- 2) เกมที่ควรนำมาใช้กับเด็กประถมศึกษาเพื่อส่งเสริมความสามารถในการเคลื่อนไหว
- 3) วิธีการวัดและประเมินผลการจัดการเรียนรู้โดยใช้เกมสำหรับเด็กประถมศึกษา

4) การวางแผนในการพัฒนาเกมสำหรับนักเรียนประถมศึกษา

5) ข้อคิดเห็น หรือ ข้อเสนอแนะอื่นในการพัฒนาเกมเพื่อส่งเสริมความสามารถในการเคลื่อนไหวของเด็กประถมศึกษา

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา (Descriptive Method) โดยผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากปฐมภูมิและข้อมูลทุติยภูมิมานำวิเคราะห์ แยกประเด็นที่สำคัญที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่จะศึกษา โดยพิจารณาแนวคิดที่กำหนดไว้มาเป็นกรอบในการวิเคราะห์ ดังนี้

1. นำข้อมูลทั่วไปและคุณลักษณะกลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการรวบรวมแบบสัมภาษณ์ในส่วนที่ 1 มาจัดเป็นหมวดหมู่โดยแยกตาม เพศ อายุ วุฒิการศึกษา ประสบการณ์สอน ดำเนินการนำข้อมูลมาหาค่าร้อยละ (Percentage)

2. นำข้อมูลส่วนที่ 2 ที่ได้จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน มาวิเคราะห์และสังเคราะห์ ทำการเขียนสรุปตามความคิดเห็นของผู้ให้ข้อมูล ปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์ โดยให้กลุ่มตัวอย่าง ยืนยันรับรองข้อสรุปเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาเกมที่เสริมสร้างสมาธิในการเรียนรู้และส่งเสริมสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวของนักเรียนระดับประถมศึกษาและนำมาสรุปผลการวิจัยต่อไป

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

1. เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาเกมที่เสริมสร้างสมาธิในการเรียนรู้ และส่งเสริมสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวของเด็กประถมศึกษา ผลการวิจัยพบว่า จากการศึกษาค้นคว้าข้อมูลทุติยภูมิ การทบทวนวรรณกรรม ตำราวิชาการ งานวิจัย ตลอดจนบทความต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับเกมสำหรับเด็กประถมศึกษา ครูผู้สอนมักจะนำเกมที่ส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวและพัฒนาทักษะการคิดมาใช้ประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทั้งในและนอกห้องเรียน เช่น เกมวิ่งซิกแซก เกมไล่จับแมงมุม เกมเคลื่อนไหวตามคำสั่ง เกม XO เกมไล่จับข้ามเส้น เกมกระต่ายขาเดียว เกมกีฬา เช่น วิ่งผลัด ฟุตบอล แร้บอล ปิงปอง กระโดดเชือก เกมการเล่น เช่น ภูกินหาง รีรีข้าวสาร ตีจับ มอญซ่อนผ้า เก้าอี้ดนตรี เกมแบบกลุ่ม แบบผลัดที่เน้นการเล่นเป็นกลุ่ม เกมที่กล่าวมาเบื้องต้นนั้นนิยมนำมาใช้สำหรับเด็กประถมศึกษาอย่างแพร่หลาย เนื่องจากมีกฎ กติกาการเล่นชัดเจน ง่ายง่ายไม่ซับซ้อน ให้ความสนุกสนาน และใช้เวลาในการจบเกมเร็ว

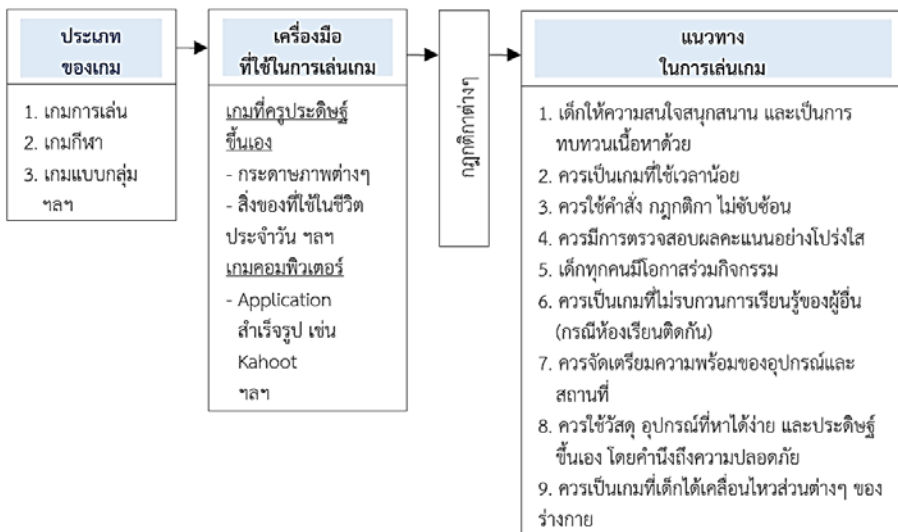
2. เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาเกมที่เสริมสร้างสมาธิในการเรียนรู้และส่งเสริมสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวของเด็กประถมศึกษา ผลการวิจัยพบว่า จาก

การศึกษาข้อมูลทฤษฎีภูมิ การทบทวนวรรณกรรม ตำราวิชาการ งานวิจัย ตลอดจนบทความต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับเกมสำหรับเด็กประถมศึกษา กระบวนการพัฒนาเกมที่เสริมสร้างสมาธิในการเรียนรู้และส่งเสริมสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวของเด็กประถมศึกษา ควรมีปัจจัยดังนี้ 1) เพิ่มทักษะความรู้ของครู 2) ศึกษารายละเอียดของเกมประเภทต่าง ๆ 3) ทำการสร้างเกม 4) กำหนดระยะเวลาในการเล่นเกม 5) การประเมินผล

3. เพื่อศึกษาแนวทางในการพัฒนาเกมที่เสริมสร้างสมาธิในการเรียนรู้และส่งเสริมสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวของเด็กประถมศึกษา ผลการวิจัยพบว่า จากการรวบรวมข้อมูลการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน สามารถจัดประเภทเกมที่นำมาใช้สำหรับเด็กประถมศึกษาได้ ดังนี้ คือ 1) เกมการเล่น 2) เกมกีฬา 3) เกมแบบกลุ่ม ครูผู้สอนควรเลือกให้เหมาะสมกับช่วงวัยของเด็กประถมศึกษา เกมควรมีความสอดคล้องกับเนื้อหากิจกรรมการจัดการเรียนรู้ในปัจจุบัน น่าสนใจ มีความทันสมัย คำนึงถึงความปลอดภัย สิ่งที่มีักพบเห็นอยู่บ่อยครั้ง คือ เด็กที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ ขาดความสนใจอันเนื่องมาจากสมาธิสั้น สนใจสิ่งรบกวนตัวมากกว่ากิจกรรมที่ครูกำลังจัดการเรียนรู้ หรือกิจกรรมที่กำลังทำอยู่ ครูจึงควรพิจารณาถึงการเลือกเกมที่มีลักษณะการฝึกสมาธิให้กับผู้เรียนจะช่วยเพิ่มศักยภาพทางการเรียนรู้ของเด็กมากยิ่งขึ้น

จากข้อมูลที่ได้จากการวิจัยการนำเกมมาประกอบการจัดการเรียนรู้สำหรับเด็กประถมศึกษาครูผู้สอนควรพิจารณาในประเด็นที่สำคัญดังแผนภาพที่ 2

แนวทางในการพัฒนาเกมสำหรับเด็กประถมศึกษา



ภาพที่ 1 แนวทางในการพัฒนาเกมสำหรับเด็กประถมศึกษา

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัย เรื่อง การศึกษาข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาเกมเพื่อเสริมสร้างสมาธิในการเรียนรู้และส่งเสริมสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวของเด็กประถมศึกษาตอบวัตถุประสงค์การวิจัยครบทั้ง 3 ข้อ ดังกล่าวและสอดคล้องกับงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. การศึกษาข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาเกมที่เสริมสร้างสมาธิในการเรียนรู้และส่งเสริมสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวของเด็กประถมศึกษา ผู้วิจัยพบว่า ครูผู้สอนนำเกมที่ส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวและการพัฒนาทักษะการคิดมาใช้ประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทั้งในและนอกห้องเรียน เกมที่นำมาใช้กับเด็กประถมศึกษา มี กฎ กติกาการเล่น ชัดเจน เรียบง่ายไม่ซับซ้อน และใช้เวลาในการเล่นเร็ว สร้างความสนุกสนาน ไม่เครียด ไม่เกิดความเบื่อหน่าย เกิดความคิดรวบยอดเกี่ยวกับสิ่งที่เรียนรู้ เป็นเกมที่ส่งเสริมพัฒนาการ ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคมและด้านสติปัญญาซึ่ง จิรกรณ์ ศิริประเสริฐ (2542) กล่าวถึงทฤษฎี การพัฒนาทางสติปัญญา (Intellectual development theory) ผู้นำกลุ่มคือ Piaget ซึ่งเชื่อว่าลักษณะของการเล่นเป็นกระบวนการพัฒนาทางสติปัญญา และจะมีลักษณะเป็นในทางทิศเดียวกัน ซึ่งสอดคล้องกับ ผลการวิจัยของ จิตา วัฒนาคมกุล (2555) พบว่า การจัดการเรียนรู้โดยใช้เกมการศึกษาทำให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน และจากและจากงานวิจัยของ ชนะชัย โลหะการก (2559) พบว่า การจัดการเรียนรู้วิชาคณิตศาสตร์โดยใช้เกมประกอบ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาเกมที่เสริมสร้างสมาธิในการเรียนรู้และส่งเสริมสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวของเด็กประถมศึกษา ผู้วิจัยพบว่า กระบวนการพัฒนาเกมที่เสริมสร้างสมาธิในการเรียนรู้และส่งเสริมสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวของเด็กประถมศึกษา ควรมีปัจจัยดังนี้ 1) เพิ่มทักษะความรู้ของครู 2) ศึกษารายละเอียดของเกมประเภทต่าง ๆ 3) ทำการสร้างเกม 4) กำหนดระยะเวลาในการเล่นเกม 5) การประเมินผลสอดคล้องกับกับแนวคิดของ Wittrock และ Baker (1991) ที่กล่าวว่า ผู้เรียนจะเกิดการเรียนรู้ได้ดีหากผู้สอนวางแผน จัดลำดับในการเรียนรู้ และมีเป้าหมายการเรียนรู้ที่ชัดเจน ก็ จะช่วยให้ผู้เรียนถ้อยการเรียนรู้ได้สำเร็จ เช่นเดียวกับ จินตวิริ์ คล้ายสังข์ (2560) ที่กล่าวว่า การจัดระบบเนื้อหาอย่างเป็นระบบ การเรียงลำดับจากง่ายไปหายากและการแสดงถึงความเชื่อมโยงจะทำให้ผู้เรียนเข้าถึงสื่อการเรียนรู้ได้ดีและช่วยให้ผู้เรียนเกิดการจดจำและระลึกถึงข้อมูลนั้นได้ดีขึ้น

3. เพื่อศึกษาแนวทางในการพัฒนาเกมที่เสริมสร้างสมาธิในการเรียนรู้และส่งเสริมสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวของเด็กประถมศึกษา ผู้วิจัยพบว่า ครูผู้สอนในระดับประถมศึกษาควรนำเกมมาใช้ในการจัดการเรียนรู้ โดยกิจกรรมการเล่นควรคำนึงถึงพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของเด็กประถมศึกษา ส่งเสริมการทำงานเป็นทีม ฝึกสมาธิ เรียนรู้การใช้วัสดุอุปกรณ์ การเก็บรักษา คำนึงถึงความปลอดภัยและในการเล่นแต่ละครั้งครูผู้สอนควรสรุป เนื้อหาของกิจกรรม ให้ข้อคิดคติสอนใจ ที่เป็นประโยชน์ สอดแทรกในเรื่องคุณธรรม จริยธรรม เพื่อปลูกจิตสำนึกการเป็นพลเมืองที่ดีของสังคมต่อไป สอดคล้องกับงานวิจัยของ (พรทิพย์ กันทาสม, 2551) ได้ทำการวิจัย เรื่อง ผลการใช้เกมการศึกษาเพื่อพัฒนาความพร้อมทางคณิตศาสตร์ของเด็กปฐมวัย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาแผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเกมการศึกษาเพื่อพัฒนาความพร้อมทางคณิตศาสตร์ของเด็กอนุบาล 2 ผลการศึกษาพบว่า 1) ได้แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเกมการศึกษาเพื่อพัฒนาความพร้อมทางคณิตศาสตร์ในด้านการจับคู่ การจัดประเภท การเปรียบเทียบ และการจัดลำดับของนักเรียนชั้นอนุบาล 2 จำนวน 20 แผน และเกมการศึกษา จำนวน 20 เกม เป็นแผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้และเกมการศึกษาที่มีคุณภาพ สามารถนำไปใช้กับเด็กอนุบาล 2 ได้อย่างเหมาะสม 2) ผลการใช้เกมการศึกษาเพื่อพัฒนาความพร้อมทางคณิตศาสตร์ 2.1) คะแนน ความพร้อมทางคณิตศาสตร์ของเด็กชั้นอนุบาล 2 ในด้านการจับคู่ การจัดประเภท การเปรียบเทียบ และการจัดลำดับ มีคะแนนเฉลี่ยร้อยละ 93.33 สูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ คือ ร้อยละ 70.00 2.2) พฤติกรรมการเล่นเกมการศึกษาของเด็กชั้นอนุบาล 2 ทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ความสนใจและการมีส่วนร่วม ด้านการรู้จักการสังเกตและการแก้ปัญหา ด้านการมีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น ด้านความสนุกสนานเพลิดเพลิน และการเก็บเกมเข้าที่เมื่อเล่นเสร็จแล้วมีพฤติกรรมอยู่ในระดับดีมากทุกด้าน

องค์ความรู้จากการวิจัย

ผู้วิจัยได้องค์ความรู้ที่ครูผู้สอนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาผู้เรียน ดังนี้



ภาพที่ 2 องค์ความรู้จากการวิจัย

จากแผนภาพจะเห็นว่า ถ้าครูมีหลักในการนำเกมมาใช้จัดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับเด็กประถมศึกษา ย่อมเป็นการส่งเสริมและต่อยอดให้เด็กมีพัฒนาการ ใจจดจ่อ เกิดสมาธิในการเรียนรู้ในเนื้อหาบทเรียนด้วยความสนุกสนานและมีเจตคติที่ดีต่อการเรียนรู้

นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังพบว่า เกมมีส่วนสำคัญอย่างมาก ในการพัฒนาสมองของเด็กประถมศึกษา เกมที่ครูผู้สอนเลือกมาใช้ควรมีความเหมาะสมและสอดคล้องกับการพัฒนาสมองทั้ง 5 ส่วน ซึ่งจะเป็นส่วนควบคุมวิธีการในการรับรู้สิ่งต่าง ๆ สมองจะเป็นตัวตัดสินใจว่า ในการเรียนรู้อย่างใดอย่างหนึ่งนั้น ต้องใช้ความสามารถทางด้านใดบ้าง เพื่อให้ได้รับและใช้ประโยชน์จากการเรียน ส่วนความรู้คือ สิ่งที่ได้เรียนมา เป็นตัวบอกว่าเราได้เรียนรู้อะไร ไม่ว่าจะเป็นด้านวิชาการ ภาษาหรือเทคนิคต่าง ๆ ในชีวิต สรุปได้ว่าพื้นฐานของสมองทั้ง 5 ส่วนนั้นเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดศักยภาพในการเรียนรู้และนำความรู้ที่เราจำเป็นต้องศึกษามาใช้ในชีวิตประจำวัน หากพื้นฐานดังกล่าวแข็งแรง ย่อมก่อให้เกิดการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ดีและต่อยอดทักษะด้านการเรียนรู้ต่างๆ ได้มากขึ้นเรื่อย ๆ สมองควบคุม 5 ส่วนหลัก ๆ ดังต่อไปนี้ คือ 1) ทักษะด้านการมอง ไหวพริบ 2) ทักษะด้านการเคลื่อนไหว และประสาทสัมผัส 3) ทักษะด้านสมาธิ การจดจ่อ ความจำ 4) ทักษะด้านการฟังและภาษา 5) ทักษะด้านอารมณ์และการเข้าร่วมสังคม

ข้อเสนอแนะการวิจัย

การวิจัยเรื่องศึกษาข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาเกมเพื่อเสริมสร้างสมาธิในการเรียนรู้และส่งเสริมสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวของเด็กประถมศึกษา ผู้วิจัยได้ทำการสรุปข้อเสนอแนะไว้ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

- 1) ควรส่งเสริมความรู้ในการพัฒนาเกมเพื่อเสริมสร้างสมาธิในการเรียนรู้และส่งเสริมสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวของเด็กประถมศึกษาให้แก่ครูผู้สอน
- 2) ครูผู้สอนสามารถศึกษาผลการวิจัยเพื่อนำไปพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียนในระดับชั้นอื่น ๆ
- 3) ผู้วิจัยควรเพิ่มมิติในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อให้ครอบคลุมกับความต้องการในการพัฒนาผู้เรียนต่อไป

2. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

- 1) นักวิจัยและผู้สนใจสามารถนำผลการวิจัยครั้งนี้ไปใช้ประโยชน์ในการวางแผน ดำเนินการวิจัยได้
- 2) หน่วยงานหรือองค์การด้านวิจัยสามารถนำผลการวิจัยครั้งนี้ไปพัฒนาหรือประยุกต์ใช้เพื่อจัดการเรียนรู้ให้มีประสิทธิภาพได้และเกิดประสิทธิผลกับผู้เรียนได้

3. ข้อเสนอแนะในการการวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ในการทำวิจัยครั้งต่อไปควรเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ต่างไปจากเดิม อาจมีการศึกษารวบรวมข้อมูลจากผู้เรียนเพื่อนำเกมไปใช้ให้ตรงกับความต้องการของผู้เรียนมากขึ้น
- 2) ผู้วิจัยควรคำนึงถึงกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งผลการวิจัยในครั้งนี้อาจยังไม่สามารถอ้างอิงไปสู่ประชากรได้ทั้งหมด เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีจำนวนน้อยและเป็นการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

4. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

- 1) ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องควรสนับสนุนงบประมาณในการจัดอบรมครูให้มีความรู้ในการนำเกมไปใช้ในการจัดการเรียนรู้อย่างถูกต้องเหมาะสม เกิดประสิทธิผลกับผู้เรียนมากที่สุด
- 2) ควรสนับสนุนวัสดุอุปกรณ์ที่เอื้อต่อการเรียนรู้ให้เพียงพอกับความต้องการของผู้สอนและผู้เรียน

3) ควรส่งเสริมการจัดการเรียนรู้ด้วยกิจกรรม Active Learning เพื่อให้ผู้เรียนได้เคลื่อนไหวและเรียนรู้ด้วยความสนุกสนาน ทั้งนี้อาจต้องจัดเตรียมพื้นที่ให้มีความเหมาะสมกับกิจกรรม

5. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1) อุปกรณ์ในการเล่นเกมนำให้เสียเวลาในการสร้างและสิ้นเปลืองทั้งแรงงานและค่าใช้จ่าย ดังนั้น จึงควรคำนึงถึงประโยชน์และผลที่ได้รับให้คุ้มค่า ควรหาวัสดุที่เหลือใช้มาใช้ในการสร้างเกม และควรสร้างเกมที่ละเล็กละน้อย และสามารถนำอุปกรณ์ที่เล่นเกมหนึ่งไปใช้กับอีกเกมหนึ่งได้

2) ครูผู้สอนแต่ละระดับประถมศึกษา สามารถนำไปใช้จัดกิจกรรมการเรียนรู้ และควรมีความยืดหยุ่นเวลาบูรณาการในบทเรียนเนื้อหาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

3) ครูควรอธิบาย กฎ กติกาให้เด็กทุกคนเข้าใจก่อน และขณะทำกิจกรรมสอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม ควบคู่ไปกับการพัฒนาทักษะชีวิตนักเรียน

4) ครูต้องควบคุมเรื่องเวลาการนำเกมมาประกอบในการจัดการเรียนรู้ ให้เป็นไปตามลำดับขั้นตอน กระชับและจบเกมโดยใช้เวลาไม่มากเกินไป

รายการอ้างอิง

กระทรวงศึกษาธิการ. (2546). *หลักสูตรสถานศึกษาและการพัฒนาหลักสูตร*. กรุงเทพฯ :

โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.

“_____”. (2547). *แนวทางการพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษาแบบอิงมาตรฐาน*. กรุงเทพฯ :

โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.

“_____”. (2548). *พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542*. กรุงเทพฯ :

กระทรวงศึกษาธิการ.

“_____”. (2551). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*.

กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

จิรกรณ ศิริประเสริฐ. (2542). *คู่มือสำหรับการสอนและการคิดสร้างสรรค์เกี่ยวกับเกม*.

ชลบุรี : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

จินตวิทย์ คล้ายสังข์. (2560). *การผลิตและใช้สื่ออย่างเป็นระบบเพื่อการเรียนรู้ในศตวรรษที่*

21. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ชนะชัย โลหะการ. (2559). *ผลการจัดการเรียนรู้วิชาคณิตศาสตร์โดยใช้เกมประกอบที่มีต่อ*

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและเจตคติต่อวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา

ศึกษาปีที่ 4. สืบค้น 25 มีนาคม 2567, จาก [https://regis.nsrh.ac.th/gtips/](https://regis.nsrh.ac.th/gtips/storage/files/archived/c0baa1b4c311ce46.pdf)

storage/files/archived/c0baa1b4c311ce46.pdf

- นภัทร์ แก้วนาค. (2548). เทคนิคการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ. กรุงเทพฯ : อักษรวัฒนา.
- พรทิพย์ กันทาสม. (2551). ผลการใช้เกมการศึกษาเพื่อพัฒนาความพร้อมทางคณิตศาสตร์ของเด็กปฐมวัย. สืบค้น 25 มีนาคม 2567, จาก <http://repository.cmu.ac.th/handle/6653943832/12698>
- ไพบวัน เพลิดพราว. (2559). การเคลื่อนไหวเบื้องต้น (*Basic Movement*). สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี.
- รวีพร จรุงพันธ์เกษม. (2558). กลยุทธ์กระบวนการพัฒนาเกมส์ทางการศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.
- สิทธิพงษ์ ปานนาค. (2563). การประยุกต์ใช้เกมในการจัดการเรียนรู้ทางพลศึกษา. วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์, 14(1), 63.
- Wittrock, M.C. and Baker, E.L. (1991). *Testing and Cognition*. Englewood Cliffs, Prentice Hall.

การพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เรื่อง คำภาษาต่างประเทศในภาษาไทย
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ด้วยวิธีการจัดการเรียนรู้
แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับแบบฝึก

The Development of Learning Achievement in Foreign
Language Words in Thai of Grade 9 Students,
the Inquiry-Based Learning (5E) Combined with Exercise

Received: April 05, 2024
Revised: April 09, 2024
Accepted: April 12, 2024

กมลลักษณ์ นิกรฐา¹ และ ประภาส เพ็งพุ่ม²
Kamolluk Nigonta and Brapaas Pengpoom
(ketwadi.ked@gmail.com and brapaasp@nu.ac.th)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อหาประสิทธิภาพของแบบฝึก เรื่องคำภาษาต่างประเทศในภาษาไทยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ด้วยวิธีการจัดการเรียนรู้ แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ตามเกณฑ์มาตรฐาน 80/80 2. เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่อง คำภาษาต่างประเทศในภาษาไทยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้ แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับแบบฝึก และ 3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับแบบฝึก รูปแบบการวิจัยเป็นเชิงทดลองแบบกลุ่มเดียวสอบก่อนเรียนและสอบหลัง โดยมีกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/1 โรงเรียนประชาสงเคราะห์วิทยา จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 40 คน ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย โดยใช้ห้องเรียนเป็นหน่วยสุ่มด้วยวิธีการจับสลาก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบฝึกเรื่อง คำภาษาต่างประเทศ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 2) แผนการจัดการเรียนรู้วิชาภาษาไทย เรื่อง คำภาษาต่างประเทศด้วยวิธีการจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ร่วมกับแบบฝึก 3) แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์เรื่อง คำ

¹ สาขาภาษาไทย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

Thai Language Department, Faculty of Education Naresuan University

² คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

Faculty of Humanities Naresuan University

ภาษาต่างประเทศ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 4) แบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียน ที่มีต่อวิธีการจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ร่วมกับแบบฝึก เรื่อง คำยืมภาษาต่างประเทศในภาษาไทย และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที่แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน และหาประสิทธิภาพของแบบฝึก เรื่องคำภาษาต่างประเทศในภาษาไทยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ด้วยวิธีการจัดการเรียนรู้ แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E)

ผลการวิจัยพบว่า

1. การสร้างและหาประสิทธิภาพแบบฝึก เรื่องคำภาษาต่างประเทศในภาษาไทยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ด้วยวิธีการจัดการเรียนรู้ แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) พบว่า มีค่า ประสิทธิภาพ (E1 /E2) เท่ากับ 81.95/82.92 แสดงให้เห็นว่าการสร้างและหาประสิทธิภาพของแบบฝึกเรื่องคำภาษาต่างประเทศในภาษาไทยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีค่าสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้คือ 80/80

2. ผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่อง คำภาษาต่างประเทศในภาษาไทยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้ แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับแบบฝึก พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยก่อนเรียน เท่ากับ 14.58 และมีคะแนนเฉลี่ยหลังเรียนเท่ากับ 24.88 โดยคะแนนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ

3. ผลการศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับแบบฝึก ภาพรวมอยู่ในระดับพึงพอใจมากที่สุด

คำสำคัญ: การพัฒนา, ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน, ภาษาต่างประเทศ, การเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้, แบบฝึก

Abstract

The purpose of this research is as follows: 1. To determine the effectiveness of exercise on foreign language vocabulary in the Thai language among grade 9 students using the 5E inquiry-based learning model according to the 80/80 standard criteria. 2. To compare the academic performance outcomes of foreign language vocabulary in the Thai language among grade 9 students before and after implementing the 5E inquiry-based learning model combined with exercise. 3. To examine the satisfaction levels of grade 9

students towards the 5E inquiry-based learning model combined with exercise. The research methodology employed a single-group pre-test and post-test experimental design with a sample group of 40 grade 9 students from Prachasongkroh Wittaya School in Phitsanulok province, selected through simple random sampling using classroom units. The research tools utilized were: 1) Training materials on foreign language vocabulary borrowing for grade 9 students. 2) Lesson plans for Thai language teaching on foreign language vocabulary borrowing using the 5E inquiry-based learning model combined with exercise. 3) A test measuring academic performance on foreign language vocabulary borrowing for grade 9 students. 4) A questionnaire measuring satisfaction levels towards the 5E inquiry-based learning model combined with exercise on foreign language vocabulary borrowing in the Thai language. Statistical analysis included mean scores, standard deviations, paired t-tests, and the effectiveness of exercise on foreign language vocabulary borrowing for grade 9 students using the 5E inquiry-based learning model.

Research findings reveal that:

1. The creation and effectiveness of training on foreign language vocabulary borrowing for grade 9 students using the 5E inquiry-based learning model showed effectiveness scores (E1/E2) of 81.95/82.92, indicating that the creation and effectiveness of training on foreign language vocabulary borrowing for grade 9 students exceeded the specified criteria of 80/80.

2. Comparing academic performance outcomes on foreign language vocabulary borrowing among grade 9 students before and after implementing the 5E inquiry-based learning model combined with exercise, the average score before learning was 14.58, while the average score after learning was 24.88, indicating a statistically significant increase in post-learning scores compared to pre-learning scores at the .05 level of significance.

3. The overall satisfaction levels of grade 9 students towards the 5E inquiry-based learning model combined with exercise on foreign language vocabulary borrowing in the Thai language were rated as highly satisfactory.

Keywords: Development, Academic Performance, Foreign Language, 5E Inquiry-Based Learning, Exercise.

บทนำ

ประเทศไทยมีการติดต่อกับชาวต่างชาติมาตั้งแต่สมัยอดีต เพราะฉะนั้นการรับแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมกับต่างชาติ จึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ภาษามีการเปลี่ยนแปลง นอกจากนี้การยืมคำยังส่งผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงของภาษาอย่างมากมาย ทำให้ศัพท์ในภาษามีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ต้องมีความรู้ ความเข้าใจ จึงจะสามารถนำมาใช้ในการสื่อสารได้อย่างเหมาะสม ดังที่ วิลเลียม คิงคัม (2550) ได้กล่าวว่าเมื่อคำภาษาต่างประเทศเข้ามาปะปนอยู่ในภาษาไทย ทำให้ลักษณะของภาษาไทยเปลี่ยนแปลงไป จากลักษณะดั้งเดิม ประเด็นด้านการยืมคำภาษาต่างประเทศมาใช้นั้น สุชาติ เจริญวงศ์ (2564) กล่าวว่าภาษาในฐานะเป็นเครื่องมือที่ใช้ติดต่อสื่อสารย่อมมีการแลกเปลี่ยนหยิบยืมกัน การยืมคำมีส่วนทำให้ภาษามีความเจริญงอกงาม มีจำนวนคำใช้มากยิ่งขึ้น จึงไม่เป็นเรื่องเสียหายหรือสร้างความวิบัติทางภาษา แต่การหยิบยืมคำเข้ามาใช้มากเกินไปจนเกินความจำเป็น มีส่วนที่ทำให้ลักษณะความสัมพันธ์ภาษาเดิมมีการเปลี่ยนแปลงไปรวมถึงทัศนคติของผู้ใช้ภาษาด้วย

การจัดการเรียนการสอนวิชาภาษาไทย เรื่องคำที่มาจากภาษาต่างประเทศ โรงเรียนประชาสงเคราะห์วิทยา พบว่านักเรียนไม่ทราบและแยกไม่ออกกว่าคำใดที่เป็นคำที่มาจากภาษาต่างประเทศ ไม่ทราบว่าคำที่ใช้เป็นคำยืมภาษาใด ส่งผลให้นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ นอกจากนี้ข้อมูลคะแนนการทดสอบทางการศึกษาระดับชาตินั้นพื้นฐาน (O-NET) จาก สถาบันทดสอบทางการศึกษาแห่งชาติ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนประชาสงเคราะห์วิทยา ประจำปีการศึกษา 2565 ว่า ผลการสอบทางการศึกษาระดับชาตินั้นพื้นฐาน (O-NET) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนประชาสงเคราะห์วิทยา จำแนกออกเป็นสาระการเรียนรู้ทั้ง 5 สาระ ผลปรากฏว่า ปีการศึกษา 2564 การอ่านมีคะแนนร้อยละ 68.18 การเขียนมีคะแนนร้อยละ 58.51 การฟัง การดูและการพูดมีคะแนนร้อยละ 98.86 หลักการใช้ภาษา มีคะแนนร้อยละ 51.64 และวรรณคดีและวรรณกรรม มีคะแนนร้อยละ 60.61 ส่วนปีการศึกษา 2565 การอ่านมีคะแนนร้อยละ 74.15 การเขียนมีคะแนน 71.13 การฟัง การดูและการพูดมีคะแนนร้อยละ 72.83 หลักการใช้ภาษา มีคะแนนร้อยละ 40.18 และวรรณคดีและวรรณกรรม มีคะแนนร้อยละ 78.26

จากผลการทดสอบทางการศึกษาระดับชาตินั้นพื้นฐาน (O-NET) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนประชาสงเคราะห์วิทยา ในระยะเวลา 2 ปี ปรากฏว่าคะแนนการทดสอบระดับโรงเรียนในสาระที่ 4 หลักภาษาและการใช้ภาษา ปีการศึกษา 2565 ลดลงจากปีการศึกษา 2564 อยู่ 11.46 คะแนน ซึ่งคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดและต่ำ

กว่าร้อยละ 50 และเมื่อพิจารณาข้อสอบตามตัวชี้วัด พบว่า มาตรฐานตัวชี้วัด ท 4.1 ม. 3/1 เรื่องคำที่มาจากภาษาต่างประเทศ จากสาระหลักการใช้ภาษา จำแนกและใช้คำภาษาต่างประเทศที่ใช้ในภาษาไทย จึงจำเป็นจะต้องแก้ไขปัญหาดังกล่าว โดยการจัดหาวิธีการจัดการเรียนการสอนหรือเทคนิคการสอนที่เหมาะสม

วิธีการจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) เป็นเทคนิควิธีที่ใช้กันอย่างแพร่หลายในการจัดการเรียนรู้วิชาวิทยาศาสตร์และวิชาอื่น ๆ อาทิ ภาษาไทย สังคมศึกษา คณิตศาสตร์ เป็นต้น ซึ่ง ทิศนา ขัมมณี (2550) อธิบายความหมายของวิธีสอนแบบสืบเสาะหาความรู้ว่า เป็นการดำเนินการเรียนการสอน โดยผู้สอนกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดคำถาม ความคิดและลงมือ เสาะแสวงหาความรู้ เพื่อนำมาประมวลหาคำตอบหรือข้อสรุปด้วยตัวเอง โดยที่ผู้สอนช่วยอำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ในด้านต่าง ๆ ให้แก่ผู้เรียน ชัยวัฒน์ สุทธิรัตน์ (2552) ได้กล่าวถึงข้อดีของกระบวนการสอนแบบสืบเสาะ หาความรู้ไว้ในแนวทางเดียวกันว่า กระบวนการสอนแบบสืบเสาะหาความรู้เป็นกระบวนการจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง เน้นใช้หลักการทางวิทยาศาสตร์ในการเรียนรู้ เปิดโอกาสให้ นักเรียนได้พัฒนาความคิดอย่างเต็มที่ ได้ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง ทำให้สามารถจดจำความรู้ได้นาน นอกจากนี้ยังทำให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อการเรียน

ปัจจุบันรูปแบบการเรียนการสอนได้พัฒนาไปหลากหลายรูปแบบและที่นิยมใช้และเกิดประสิทธิภาพในการส่งเสริมการเรียนรู้ นั่นคือการนำแบบฝึกมาใช้ประกอบการเรียนการสอน การใช้แบบฝึกเป็นเครื่องมือในการฝึกฝนทักษะวิธีที่ดีวิธีหนึ่ง เนื่องจากแบบฝึกทักษะเปรียบเสมือนเครื่องมือในการจัดระเบียบความคิดของผู้เรียน เป็นส่วนที่เพิ่มหรือเสริมจากบทเรียน ดังที่ ภพ เลหาไพบูลย์ (2552) ได้กล่าวถึงความหมายของแบบฝึกไว้ว่า หมายถึง การรวมสื่อการสอนอย่างสมบูรณ์ ตามแบบแผน เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายของการสอน เป็นสื่อผสมสำเร็จรูปเพื่อใช้สอน มีคู่มือ และมีผลการวิจัยรองรับว่าการใช้สื่อประเภทแบบฝึกนั้นสามารถแก้ปัญหาการเรียนการสอนได้

จากความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เรื่อง คำภาษาต่างประเทศในภาษาไทย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ด้วยวิธีการจัดการเรียนรู้ แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับแบบฝึก เนื่องจากเป็น การจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ให้นักเรียนได้แสวงหาคำตอบ สร้างองค์ความรู้ ด้วยตนเอง ตลอดจนให้ผู้เรียนมีความกระตือรือร้นและสนใจในการเรียน ซึ่งถือเป็นแนวทางการ จัดการเรียนรู้ที่สร้างเสริมและพัฒนาทักษะกระบวนการเรียนรู้ของนักเรียนได้เป็นอย่างดี ร่วมกับการสร้างแบบฝึกขึ้นสำหรับช่วยให้นักเรียนมี

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดีขึ้น และต้องเป็นแบบฝึกที่น่าสนใจ มีการสร้างแบบฝึกที่ทันสมัย มีลำดับขั้นตอนจากง่ายไปยาก แบบฝึกทักษะที่ดีจะต้องมีรูปแบบที่ไม่ซับซ้อน เข้าได้ง่ายและมีคำอธิบายขั้นตอนการใช้งานที่ชัดเจน ให้ผู้เรียนสามารถอ่านและทำความเข้าใจได้ ซึ่งจะก่อให้เกิดแรงจูงใจในการเรียนมากขึ้น และเกิดความเชื่อมั่นในการเรียน อันจะส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนภาษาไทย เพื่อที่จะนำผลที่ได้มาเป็นแนวทางในการปรับปรุง กระบวนการเรียนการสอนภาษาไทย ให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อหาประสิทธิภาพของแบบฝึก เรื่องคำภาษาต่างประเทศในภาษาไทย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ด้วยวิธีการจัดการเรียนรู้ แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ตามเกณฑ์มาตรฐาน 80/80
2. เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่อง คำภาษาต่างประเทศในภาษาไทยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้ แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับแบบฝึก
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับแบบฝึก

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษากการท่ววิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) แบบ 1 กลุ่มวัดก่อนเรียน - หลังเรียน (one group pretest- posttest design) ประชากรที่ใช้ ในการวิจัยคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนประชาสงเคราะห์วิทยา อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 4 ห้องเรียน มีนักเรียน 158 คน กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/1 โรงเรียนประชาสงเคราะห์วิทยา อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก ภาคเรียนที่ 2 ปี การศึกษา 2566 มีนักเรียนจำนวน 40 คน โดยการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) ด้วยวิธีจับสลากโดยใช้ห้องเรียนเป็นหน่วยสุ่ม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือโดยผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน มีรายละเอียดดังนี้ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อ้อมจิตต์ แป้นศรี และ รองศาสตราจารย์ ดร.น้ำทิพย์ ่องอาจวานิชย์ ผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและประเมินผล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุกัญญาโสภี ใจกล้า, อาจารย์ ดร. พรทิพย์ ครามจันทิก และ นางบุญญมูข ภาควิชา ผู้เชี่ยวชาญด้านการสอนภาษาไทย

1. แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย เรื่องคำยืมภาษาต่างประเทศ ด้วยวิธีการจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับแบบฝึก ประกอบไปด้วย 5 แผนการจัดการเรียนรู้ แผนการจัดการเรียนรู้ละ 2 ชั่วโมง จำนวนทั้งหมด 10 ชั่วโมง ดังนี้ 1) อัญมณิศำไทยแท้ 2) ตีแผ่ภาษาบาลี สันสกฤต 3) วิจิตรคำยืมภาษาจีน 4) ถอดรหัสยืมคำยืมภาษาเขมร 5) เอนเตอร์เทนคำยืมภาษาอังกฤษ จากนั้น นำแผนการจัดการเรียนรู้ เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมในองค์ประกอบต่าง ๆ พบว่า องค์ประกอบของแผนการจัดการเรียนรู้มีความเหมาะสมมากที่สุดมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.63

2. แบบฝึกเรื่อง คำยืมภาษาต่างประเทศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 1 เล่ม ประกอบด้วย คำแนะนำการใช้แบบฝึก สาระสำคัญ ตัวชี้วัด จุดประสงค์การเรียนรู้ ประกอบด้วย 5 เรื่อง ได้แก่ อัญมณิศำไทยแท้ ตีแผ่ภาษาบาลี สันสกฤต วิจิตรคำยืมภาษาจีน ถอดรหัสยืมคำยืมภาษาเขมรและ เอนเตอร์เทนคำยืมภาษาอังกฤษ จากนั้นนำแบบฝึกคำภาษาต่างประเทศในภาษาไทย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน เพื่อพิจารณาคุณภาพ พบว่าแบบฝึกมีความเหมาะสมมากที่สุด ($\bar{X} = 4.60$, $S.D. = 0.22$) จากนั้นนำแบบฝึกที่ได้ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ ไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อหาประสิทธิภาพของเครื่องมือ

3. แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่อง คำภาษาต่างประเทศในภาษาไทยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับแบบฝึก ใช้ทดสอบทั้งก่อนเรียนและหลังเรียน เป็นข้อสอบแบบปรนัยชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 30 ข้อข้อละ 1 คะแนน โดยผู้วิจัยสร้างแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่อง คำภาษาต่างประเทศในภาษาไทยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 แบบปรนัย 4 ตัวเลือก 40 ข้อ จากนั้นนำไปทดลองใช้กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง พบว่ามีค่าความยากง่ายระหว่าง 0.35-0.79 และค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.24-0.47 มีข้อสอบที่เข้าเกณฑ์จำนวน 30 ข้อและมีค่าความเชื่อมั่น 0.95

4. แบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับแบบมีรายการสอบถามทั้งหมด 15 รายการ สอบถามเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้ บรรยากาศในการเรียนรู้ และประโยชน์ที่ได้รับนำแบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียนเสนอผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์ พบว่ามีค่าสอดคล้อง IOC เท่ากับ 0.88

ผลการวิจัย

การพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เรื่อง คำภาษาต่างประเทศในภาษาไทย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ด้วยวิธีการจัดการเรียนรู้ แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับแบบ โดยผลการวิจัยได้แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการหาประสิทธิภาพของแบบฝึก เรื่องคำภาษาต่างประเทศในภาษาไทยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ด้วยวิธีการจัดการเรียนรู้ แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ตามเกณฑ์มาตรฐาน 80/80 โดยผู้วิจัยนำแบบฝึกไปทดลองใช้ (Try Out) เพื่อหาประสิทธิภาพของเครื่องมือทำการทดลอง ทั้งหมด 3 ครั้ง ดังนี้

ทดลองครั้งที่ 1 1:1 พบว่า มีประสิทธิภาพเท่ากับ 74.67/75.56

ทดลองครั้งที่ 2 1:10 พบว่า มีประสิทธิภาพเท่ากับ 80.44/81.11

ทดลองครั้งที่ 3 1:100 พบว่า มีประสิทธิภาพเท่ากับ 81.95/82.92

โดยการทดลองครั้งที่ 3 แบบภาคสนาม 1: 100 ได้ทดลองกับกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/1 จำนวน 40 คน พบว่า มีประสิทธิภาพเท่ากับ 81.95/82.92 ผู้วิจัยสร้างแบบฝึกที่มีรูปแบบที่ไม่ซับซ้อน เข้าได้ง่ายและมีขั้นตอน ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ด้วยตนเองได้ ซึ่งจะก่อให้เกิดแรงจูงใจในการเรียนมากขึ้น โดยมีรายละเอียดการแสดงผลการหาประสิทธิภาพ (E_1 / E_2) ดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงผลการหาประสิทธิภาพ (E_1 / E_2) ของ กลุ่มทดลองแบบ 1:1 นักเรียนกลุ่มเล็ก คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3/3 จำนวน 3 คน มีค่าเท่ากับ 74.67/75.56

รายการ	ผลคะแนนระหว่างเรียน					รวม	หลังเรียน
	1.อัญมณี คำไทยแท้	2.ตีแม่ บาลี สันสกฤต	3.วิจิตร คำยืม ภาษาจีน	4.ถอดรหัส คำยืม ภาษาเขมร	5.เอนเตอร์เทน คำยืม ภาษาอังกฤษ		
คะแนนเต็ม	10	10	10	10	10	50	30
คะแนนเฉลี่ย	7.33	7.00	8.00	7.33	7.67	37.33	22.67
เฉลี่ยร้อยละ	73.33	70.00	80.00	73.33	76.67	74.67	75.56
E_1 / E_2	74.67						75.56

ตารางที่ 2 แสดงผลการหาประสิทธิภาพ (E_1 / E_2) ของ กลุ่มทดลองแบบ 1:10 นักเรียนกลุ่มเล็ก คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/2 จำนวน 9 คน มีค่าเท่ากับ 80.44/81.11

รายการ	ผลคะแนนระหว่างเรียน					รวม	หลังเรียน
	1.อัญมณี คำไทยแท้	2.ตีแผ่ บาลี สันสกฤต	3.วิจิตร คำยืม ภาษาจีน	4.ถอดรหัสยีน คำยืม ภาษาเขมร	5.เอนเตอร์เทน คำยืม ภาษาอังกฤษ		
คะแนนเต็ม	10	10	10	10	10	50	30
คะแนนเฉลี่ย	8.00	8.00	8.22	8.33	7.67	40.22	24.33
เฉลี่ยร้อยละ	80.00	80.00	82.22	83.33	76.67	80.44	81.11
E_1 / E_2	80.44						81.11

ตารางที่ 3 แสดงผลการหาประสิทธิภาพ (E_1 / E_2) ของ ของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/1 จำนวน 40 คน มีค่าเท่ากับ 81.95/82.92

รายการ	ผลคะแนนระหว่างเรียน					รวม	หลังเรียน
	1.อัญมณี คำไทยแท้	2.ตีแผ่ บาลี สันสกฤต	3.วิจิตร คำยืม ภาษาจีน	4.ถอดรหัสยีน คำยืม ภาษาเขมร	5.เอนเตอร์เทน คำยืม ภาษาอังกฤษ		
คะแนนเต็ม	10	10	10	10	10	50	30
คะแนนเฉลี่ย	8.08	8.08	8.30	8.30	8.23	40.98	24.88
เฉลี่ยร้อยละ	80.75	80.75	83.00	83.00	82.25	81.95	82.92
E_1 / E_2	81.95						82.92

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่อง คำภาษาต่างประเทศ ในภาษาไทยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้ แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับแบบฝึก

ตารางที่ 4 แสดงผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่อง คำภาษาต่างประเทศในภาษาไทยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/1 ก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้ แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับแบบฝึก จำนวน 40 คน

การทดสอบ	n	คะแนนเต็ม	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{D}$	S.D. _D	t	Sig.
ก่อนเรียน	40	30	14.58	1.22	10.30	1.36	47.81	0.0000*
หลังเรียน	40	30	24.88	1.07				

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตารางที่ 4 พบว่า ผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่อง คำภาษาต่างประเทศในภาษาไทยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/1 จำนวน 40 คน มีคะแนนเฉลี่ยก่อนเรียน เท่ากับ 14.58 เนื่องจากคำที่มาจากภาษาต่างประเทศมีการนำมาใช้ปะปนกับภาษาไทยมายาวนาน นักเรียนจึงเกิดความสับสนในการแยกภาษาต่าง ๆ และมีคะแนนเฉลี่ยหลังเรียนเท่ากับ 24.88 เพราะการจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) มีลักษณะเด่นคือเป็นวิธีการสอนที่ฝึกให้ผู้เรียนรู้จักค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเองโดยใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ โดยมีครูผู้สอนเป็นคนคอยให้คำปรึกษา จึงทำให้นักเรียนได้สร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง และมีความเข้าใจในเรื่องที่ศึกษาอย่างคงทน ดังนั้นคะแนนสอบหลังเรียนของนักเรียนจึงสูงกว่าก่อนเรียน เมื่อเปรียบเทียบระหว่างคะแนนก่อนเรียนและหลังเรียน พบว่า คะแนนสอบหลังเรียนของนักเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 3 ผลการศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับแบบฝึก

ตารางที่ 5 ผลการศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/1 จำนวน 40 คน ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับแบบฝึกมีรายละเอียดดังนี้

รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
ด้านกิจกรรมการจัดการเรียนรู้	4.51	0.59	มากที่สุด
ด้านบรรยากาศในการเรียนรู้	4.49	0.60	มาก
ด้านประโยชน์ที่ได้รับ	4.59	0.57	มากที่สุด
เฉลี่ย	4.52	0.58	มากที่สุด

จากตาราง 5 พบว่า ผลการศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/1 ภาพรวมอยู่ในระดับพึงพอใจมากที่สุด ($\bar{X} = 4.52$, S.D. = 0.58) พิจารณารายด้านได้ดังนี้

ด้านประโยชน์ที่ได้รับ นักเรียนมีความพึงพอใจมากที่สุด ($\bar{X} = 4.59$, S.D. = 0.57) เนื่องมาจากการจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้เป็นการจัดการเรียนรู้ที่เน้นนักเรียนเป็นสำคัญ ทำให้นักเรียนเกิดความกระตือรือร้นในการเรียนรู้มากขึ้น และเมื่อเรียนรู้ร่วมกับแบบฝึกที่สร้างขึ้นอย่างมีระบบและเรียงลำดับจากง่ายไปยาก ทำให้

สามารถพัฒนาผลการเรียนได้จริงทำให้นักเรียนได้ประโยชน์ในด้านพัฒนาความรู้และได้รับความรู้เรื่องคำภาษาต่างประเทศในภาษาไทย

ด้านกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ นักเรียนมีความพึงพอใจมากที่สุด ($\bar{X} = 4.51$, S.D. = 0.59) เพราะการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ส่งเสริมให้ผู้เรียนเป็นผู้แสดงความรู้และสร้างความรู้ด้วยตนเอง โดยการสังเกตสิ่งที่อยากรู้ ร่วมกันอภิปราย สรุปข้อค้นพบศึกษาค้นคว้าความรู้เพิ่มเติมจากแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ เพื่อให้ได้ความรู้ที่สมบูรณ์ เกิดการเรียนรู้สิ่งใหม่ ทำให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องต่าง ๆ ที่คงทน

ด้านบรรยากาศในการเรียนรู้มี นักเรียนมีความพึงพอใจมาก ($\bar{X} = 4.49$, S.D. = 0.59) ทั้งนี้ เป็นเพราะในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้มีการจัดบรรยากาศที่เหมาะสมกับนักเรียนมีการร่วมกันสืบค้นข้อมูล แสวงหาความรู้และสร้างองค์ความรู้ร่วมกัน ทำให้นักเรียนได้มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน และมีความสุขในการเรียนรู้

ผลการวิจัย

1. ผลหาประสิทธิภาพของแบบฝึก เรื่องคำภาษาต่างประเทศในภาษาไทย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ด้วยวิธีการจัดการเรียนรู้ แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) พบว่า มีค่า ประสิทธิภาพ (E_1 / E_2) เท่ากับ 81.95/82.92 ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน 80/80 ที่กำหนดไว้

2. ผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่อง คำภาษาต่างประเทศในภาษาไทยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยคะแนนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ผลการศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับแบบฝึก ภาพรวมอยู่ในระดับพึงพอใจมากที่สุด

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

1. ผลหาประสิทธิภาพของแบบฝึก เรื่องคำภาษาต่างประเทศในภาษาไทย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า คะแนนการทดสอบระหว่างเรียน (E_1) มีประสิทธิภาพเท่ากับ 81.95 และคะแนนการทดสอบหลังเรียน (E_2) มีประสิทธิภาพเท่ากับ 82.92 แสดงให้เห็นว่าการสร้างและหาประสิทธิภาพของแบบฝึก เรื่องคำ

ภาษาต่างประเทศในภาษาไทยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 นั้น มีค่าสูงกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้ คือ 80/80 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้ เนื่องด้วยผู้วิจัยได้สร้างแบบฝึกเรื่องคำภาษาต่างประเทศในภาษาไทย ขึ้นตามหลักเกณฑ์การสร้างที่มีการวางแผนเป็นอย่างดี และพัฒนาแบบฝึกอย่างเป็นระบบ โดยเรียงเนื้อหาเป็นไปตามลำดับกิจกรรมการเรียนรู้ เมื่อนำแบบฝึก เรื่องคำภาษาต่างประเทศในภาษาไทยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่สร้างขึ้นไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 คน ผู้วิจัยได้ดำเนินการจัดการเรียนรู้เป็นไปตาม ขั้นตอนที่ออกแบบไว้ในแผนการจัดการเรียนรู้ โดยใช้แนวคิดการจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ มีการจัดกิจกรรมและเนื้อหาจากง่ายไปยากตามกระบวนการเรียนรู้และพบว่าผู้เรียนให้ความสนใจใน การทำกิจกรรมร่วมในชั้นเรียนเป็นอย่างดี ทำให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเรื่องคำภาษาต่างประเทศในภาษาไทยมากยิ่งขึ้น จากการทำแบบฝึก

สอดคล้องกับงานวิจัยของ ศิริภา จันทรเกื้อ (2562) ทำวิจัยเรื่องการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนโดยใช้แบบฝึกทักษะเรื่องการสังเกตคำภาษาบาลีและคำภาษาสันสกฤตสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพะตงประจักษ์ศิลปาคม อำเภอนครหลวง จังหวัดสงขลา ซึ่งผลการหาประสิทธิภาพของแบบฝึกทักษะ เท่ากับ 82.27/83.97 (E1/E2) ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ 80/80 ที่กำหนดไว้ทั้งนี้เนื่องจากในการสร้างและพัฒนาแบบฝึกทักษะได้ผ่านการตรวจสอบความถูกต้องด้านเนื้อหา วัตถุประสงค์การเรียนรู้กำหนดเนื้อหาจากง่ายไปหายาก และสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระนิวัฒน์ มหาโชติวงษ์ (2565) ทำวิจัยเรื่อง การพัฒนาการจัดการเรียนรู้แบบออนไลน์ด้วยแบบฝึกทักษะร่วมกับเทคนิค TGT เรื่อง คำยืมภาษาบาลี - สันสกฤตในภาษาไทย สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยผลการพัฒนาการจัดการเรียนรู้แบบออนไลน์ด้วยแบบฝึกทักษะร่วมกับเทคนิค TGT เรื่อง คำยืมภาษาบาลี - สันสกฤตในภาษาไทย สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีประสิทธิภาพเท่ากับ 85.67/81.42 เป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เพราะ แผนการจัดการเรียนรู้แบบออนไลน์ด้วยแบบฝึกทักษะร่วมกับการจัดการเรียนรู้แบบ TGT เรื่องคำยืมภาษาบาลี - สันสกฤตในภาษาไทย ที่สร้างขึ้นมีประสิทธิภาพเป็นไปตามเกณฑ์ 80/80 นอกจากนี้ผู้วิจัยยังมีการออกแบบการจัดกิจกรรมภายในแผนการจัดการเรียนรู้ การนำชุดแบบฝึกทักษะเรื่องการสังเกตคำภาษาบาลี - สันสกฤตมาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมประกอบแผนการจัดการเรียนรู้ที่มีคุณภาพ ดังนั้นการใช้แบบฝึกจึงมีความเหมาะสมกับการวิจัยด้านการใช้ภาษาเรื่องคำยืม

2. ผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่อง คำภาษาต่างประเทศในภาษาไทยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้แบบสืบ

เสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับแบบฝึก พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยก่อนเรียน เท่ากับ 14.58 และ มีคะแนนเฉลี่ยหลังเรียนเท่ากับ 24.88 คิดเป็นร้อยละ 48.60 และ 82.93 โดยคะแนน หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน ที่ตั้งไว้ ทั้งนี้ เพราะ จัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) เป็นการสร้างสถานการณ์ ให้ผู้เรียนสามารถสร้างองค์ความรู้ได้ด้วยตนเองมีลักษณะเด่นคือเป็นวิธีสอนที่ฝึกให้ ผู้เรียนรู้จักค้นคว้าหาความรู้โดยใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ โดยมีครูผู้สอนเป็นคน คอยให้คำปรึกษา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปิยนุช แหวนเพชร (2560) ที่ได้ทำวิจัย เรื่อง การพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวรรณคดีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดย ใช้วิธีสอนแบบสืบเสาะหาความรู้ร่วมกับเทคนิคการใช้แผนที่ความคิด จากผลการวิจัย พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพบว่า หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้วรรณคดีโดยใช้วิธีสอนแบบ สืบเสาะหาความรู้ร่วมกับเทคนิคการใช้แผนที่ความคิดเป็นวิธีการจัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริม ให้ผู้เรียนเกิดความคิดและการสืบค้นสำรวจตรวจสอบ ส่งเสริมให้ผู้เรียนเป็นผู้แสดง ความรู้และสร้างความรู้ด้วยตนเอง โดยการสังเกตสิ่งที่อยากรู้ ร่วมกันอภิปราย สรุปข้อ ค้นพบศึกษาค้นคว้าความรู้เพิ่มเติมจากแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ เพื่อให้ได้ความรู้ที่สมบูรณ์ เกิดการเรียนรู้สิ่งใหม่ ทำให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องต่าง ๆ ที่ตั้งทน เนื่องจาก เป็นความรู้ที่เกิดขึ้นจากตนเอง สามารถนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในการเรียนและ ชีวิตประจำวัน

นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ พิกุล จันทน์าลาว (2565) ทำวิจัย เรื่อง การพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวรรณคดีเรื่อง พระอภัยมณีตอน พระอภัยมณี หนีนางผีเสื้อ โดยใช้การจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ร่วมกับเกมการศึกษา ของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่า หลังเรียน สูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักเรียนเมื่อ ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ร่วมกับเกมการศึกษา ส่งผลให้ผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียนสูงขึ้น ทั้งนี้ เนื่องมาจากการจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้เป็นการ จัดการเรียนรู้ที่เน้นนักเรียนเป็นสำคัญ นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติจริงโดยแสวงหาความรู้ และสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง อีกทั้งในการจัดการเรียนรู้ใช้กระบวนการทำงานเป็น กลุ่มให้นักเรียนร่วมกันสืบค้นข้อมูล ช่วยเหลือและแลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกัน มีครู คอยกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความสนใจ ทำให้นักเรียนเกิดความกระตือรือร้นในการเรียนรู้ มากขึ้น ดังนั้นการเรียนการสอนแบบสืบเสาะหาความรู้กับแบบฝึกจึงสามารถพัฒนาผล การเรียนได้จริง

3. ผลการศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับแบบฝึกภาพรวมอยู่ในระดับพึงพอใจมากที่สุด ($\bar{X} = 4.52$, S.D. = 0.58) เมื่อ พิจารณารายด้านพบว่านักเรียนมีความพึงพอใจมากที่สุด ได้แก่ ด้านประโยชน์ที่ได้รับ ค่าเฉลี่ยรวม เท่ากับ 4.59 ด้านกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ($\bar{X} = 4.51$, S.D. = 0.59) และความพึงพอใจระดับมาก ได้แก่ ด้านบรรยากาศในการเรียนรู้มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ($\bar{X} = 4.49$, S.D. = 0.60) ทั้งนี้ เป็นเพราะในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้มีการจัดบรรยากาศที่เหมาะสมกับนักเรียนมีการร่วมกันสืบค้นข้อมูล แสวงหาความรู้และสร้างองค์ความรู้ร่วมกัน ทำให้นักเรียนได้มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน สามารถแสดงความคิดเห็นในชั้นเรียนได้ โดยมีครูเป็นผู้กระตุ้นและคอยสนับสนุน รวมทั้งมีการใช้แบบฝึกเพราะจะช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจบทเรียนได้ดีขึ้น สามารถจดจำเนื้อหาในบทเรียนและคำศัพท์ต่าง ๆ ได้คงทน บรรยากาศในการเรียนรู้จึงเป็นไปอย่างมีความสุขและสนุกสนาน สอดคล้องกับงานวิจัยของ ณัฐศิษฐ์ ถาวร (2564) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวรรณคดีไทยเรื่องมหา เวสสันดรชาดก กันดั้มทรีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ด้วยการจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะ หาความรู้ (5E) ร่วมกับสื่อประสม ผลการวิจัยพบว่า ผลการสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนโดยภาพรวมอยู่ในระดับพึงพอใจมาก และ จิราพร บุคดีอ้วน (2564) ได้ศึกษาการพัฒนาแบบฝึกเสริมทักษะเรื่อง มาตราตัวสะกด เพื่อส่งเสริมทักษะการเขียนประโยคของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบ้านหนองบัวงาม สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาบึงกาฬ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีความพึงพอใจต่อแบบฝึกเสริมทักษะ เรื่องมาตราตัวสะกด กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย ประถมศึกษาปีที่ 1 อยู่ในระดับมากที่สุด

องค์ความรู้จากการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เรื่อง คำภาษาต่างประเทศในภาษาไทย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ด้วยวิธีการจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับแบบฝึก ผู้วิจัยได้รับองค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย ดังนี้

วิธีการจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับแบบฝึก เป็นกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่เป็นการสร้างสถานการณ์ให้ผู้เรียนสามารถสร้างองค์ความรู้ได้ด้วยตนเองมีลักษณะเด่นคือเป็นวิธีสอนที่ฝึกให้ผู้เรียนรู้จักค้นคว้าหาความรู้โดยใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ โดยมีครูผู้สอนเป็นคนคอยให้คำปรึกษา ร่วมกับการใช้แบบฝึกที่สร้างขึ้นตามหลักเกณฑ์การสร้างมีการวางแผนเป็นอย่างดี และพัฒนาแบบฝึก

อย่างเป็นระบบ โดยเรียงเนื้อหาเป็นไปตามลำดับ ทำให้นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติจริงและสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง และสามารถนำความรู้ไปปรับใช้ในการชีวิตประจำวันได้ ผู้วิจัยได้สังเคราะห์ขั้นตอนในการจัดการเรียนรู้ 5 ขั้นตอน ได้แก่

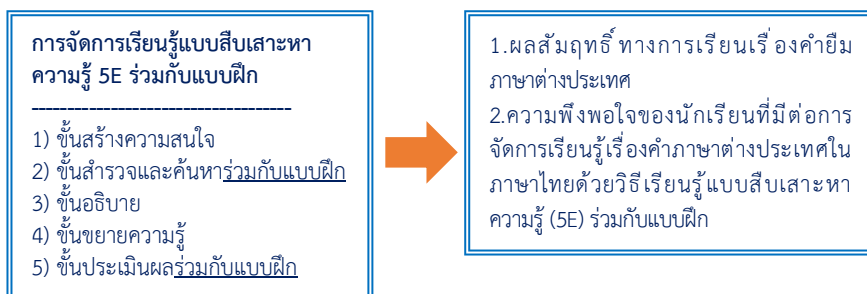
1. ขั้นสร้างความสนใจ (Engagement) เป็นการกระตุ้นความสนใจของนักเรียนในการนำเข้าสู่บทเรียน

2. ขั้นสำรวจและค้นหา (Exploration) ให้ผู้เรียนสังเกตและร่วมมือกันค้นคว้าข้อมูลจากแบบฝึก

3. ขั้นอธิบายและลงข้อสรุป (Explanation) นำข้อมูลความรู้ มาวิเคราะห์สรุปผล และนำเสนอผลในรูปแบบสารสนเทศต่าง ๆ

4. ขั้นขยายความรู้ (Elaboration) ระดมสมองเพื่อคิดสร้างสรรค์ร่วมกันเชื่อมโยงกับ ประสบการณ์เดิมโดยนำข้อสรุปที่ได้ไปใช้อธิบายเหตุการณ์ต่าง ๆ และ

5. ขั้นประเมิน (Evaluation) เป็นขั้นตอนประเมินความรู้ความเข้าใจของผู้เรียน โดยประเมินจากการทำแบบฝึก จากกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่กล่าวมานั้น ส่งผลให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องคำภาษาต่างประเทศในภาษาไทยของนักเรียนสูงขึ้นพบว่าคะแนนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อีกทั้ง ยังทำให้นักเรียนมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด ดังภาพองค์ความรู้จากการวิจัยด้านล่าง



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1) ครูผู้สอนควรศึกษาขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้และ ควรศึกษา คำชี้แจง ขั้นตอนในการใช้แบบฝึกให้ชัดเจน และควรชี้แจงให้นักเรียนทราบถึงจุดประสงค์ ขั้นตอน และรูปแบบการฝึก ตลอดจนการวัดและประเมินผลให้ชัดเจน เพื่อให้ผู้เรียนวางแผนการเรียนรู้โดยใช้แบบฝึกได้ เพื่อดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2) ครูผู้สอนควรจัดเตรียมทั้งทางด้านบรรยากาศในการเรียนรู้ สื่อประกอบการเรียนและแหล่งข้อมูลที่ให้นักเรียนสืบค้น โดยต้องมีความความพร้อมและเพียงพอต่อนักเรียน

3) เมื่อจัดกิจกรรมการเรียนรู้ครูผู้สอนควรคำนึงถึงเวลาให้มีความยืดหยุ่นและเหมาะสมกับ นักเรียน เนื่องจากนักเรียนมีแตกต่างระหว่างบุคคล อาจทำให้ความสามารถในการเรียนไม่เท่ากัน

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรศึกษาการจัดการเรียนรู้ แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับแบบฝึก มาทดลองกับนักเรียนในระดับชั้นอื่น ๆ เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องคำภาษาต่างประเทศในภาษาไทย

2) ควรมีการศึกษาศึกษาแนวคิดการจัดการเรียนรู้ แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับเทคนิค วิธีการ สอนหรือการใช้สื่ออื่น ๆ เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านหลักภาษาไทย

3) ควรนำการจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับแบบฝึกไปศึกษากับตัวแปรอื่น ๆ เช่น ความสามารถในการคิดสร้างสรรค์, การอ่านจับใจความ, การย่อความ

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

โรงเรียนควรมีการสอดแทรกเทคนิคการสอนแบบสืบเสาะหาความรู้ นำไปพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียนในวิชาภาษาไทยในสาระอื่น ๆ เช่น หลักภาษาไทยและการใช้ภาษาไทย รวมถึงการนำเทคนิคการสอนแบบสืบเสาะหาความรู้ นำไปบูรณาการสอนกับรายวิชาอื่น ๆ เพื่อให้การเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพและดียิ่งขึ้น

รายการอ้างอิง

- จิราพร บุคดีอ้วน. (2564). การพัฒนาแบบฝึกเสริมทักษะเรื่อง มาตราตัวสะกด กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย เพื่อส่งเสริมทักษะการเขียนประโยคของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบ้านหนองบัวงาม สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปึงกาฬ (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร์ มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร. สกลนคร.
- ชัยวัฒน์ สุทธิรัตน์. (2552). 80 นวัตกรรมจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ. กรุงเทพฯ : แดเน็กซ์ อินเทอร์เน็ตคอร์ปอเรชัน

- ณัฐศิษฐ์ ถาวร. (2564). การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวรรณคดีไทยเรื่องมหาเวสสันดรชาดก กับทฤษฎีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ด้วยการจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (5E) ร่วมกับสื่อประสม (การค้นคว้าอิสระ ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยนเรศวร. พิษณุโลก.
- ทิตินา แชนนี. (2550). 14 วิธีสอนสำหรับครูมืออาชีพ. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2553). การวิจัยเบื้องต้น (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ : สุวีริยะสาส์น.
- ปิยนุช แหวนเพชร. (2560). การพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวรรณคดีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยใช้วิธีสอนแบบสืบเสาะหาความรู้ร่วมกับเทคนิคการใช้แผนที่ความคิด (วิทยานิพนธ์ ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศิลปากร. นครปฐม.
- พระนิวัฒน์ มหาโชติวงษ์. (2565). การพัฒนาการจัดการเรียนรู้แบบออนไลน์ด้วยแบบฝึกทักษะร่วมกับเทคนิค TGT เรื่อง คำยืมภาษาบาลี - สันสกฤตในภาษาไทย สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6. วารสารวิชาการและวิจัย มหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ, 12(2), 313-327
- พิกุล จันทน์นาลาว. (2565). การพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวรรณคดี เรื่อง พระอภัยมณี ตอนพระอภัยมณีหนีนางผีเสื้อ โดยใช้การจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ร่วมกับเกมการศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. (วิทยานิพนธ์ ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัย นเรศวร. พิษณุโลก.
- ภพ เลหาไพบูลย์. (2552). แนวทางการสอนวิทยาศาสตร์ ระดับอุดมศึกษา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- วิไลศักดิ์ กิ่งคำ. (2550). ภาษาต่างประเทศในภาษาไทย. กรุงเทพฯ. : ภาควิชาภาษาไทย คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ศิริภา จันทน์เกื้อ (2562). การพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนโดยใช้แบบฝึกทักษะเรื่องการสังเกตคำภาษาบาลี และคำภาษาสันสกฤตสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพระตปฐนศิริวัฒน์ อำเภอดอนตาล จังหวัดสกลนคร. ในการประชุมมหาดไทยวิชาการระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 10 วันที่ 12 – 13 กรกฎาคม 2562 (น. 1,134–1,147). สกลนคร: มหาวิทยาลัยมหาดไทย.
- สุชาติา เจียพงษ์. (2564). หลักภาษาไทย. พิษณุโลก : การพิมพ์ดอกคอม.

การพัฒนาทักษะการแต่งคำประพันธ์ประเภทโคลงสี่สุภาพ
สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
ด้วยการจัดการเรียนรู้รูปแบบ 4MAT ร่วมกับ STAD

The Development of Composing Thai Poem Ability of The
Ninth Grade Students by using 4MAT Learning Together with
Student Teams Achievement Divisions (STAD)

Received: April 18, 2024
Revised: May 01, 2024
Accepted: May 01, 2024

ธีรพงษ์ มั่นศรี¹ และ กฤตยาภาณุจัน โดพิทักษ์²
Theerapong Mansri and Kritthayakarn Topitak
(theerapongm65@nu.ac.th and kritthayakarn@nu.ac.th)

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ 1. เปรียบเทียบทักษะการแต่งคำประพันธ์ประเภทโคลงสี่สุภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ระหว่างก่อนและหลังเรียนด้วยการจัดการเรียนรู้รูปแบบ 4MAT ร่วมกับ STAD 2. เปรียบเทียบทักษะการแต่งคำประพันธ์ประเภทโคลงสี่สุภาพด้วยการจัดการเรียนรู้รูปแบบ 4MAT ร่วมกับ STAD กับเกณฑ์ร้อยละ 70 3. ศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ เรื่องการแต่งคำประพันธ์ประเภทโคลงสี่สุภาพด้วยการจัดการเรียนรู้รูปแบบ 4MAT ร่วมกับ STAD กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2566 โรงเรียนบ้านวังศาล จำนวน 12 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่ายด้วยวิธีการจับสลาก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การแต่งคำประพันธ์ประเภทโคลงสี่สุภาพด้วยการจัดการเรียนรู้รูปแบบ 4MAT ร่วมกับ STAD 2) แบบทดสอบวัดทักษะการแต่งคำประพันธ์ประเภทโคลงสี่สุภาพ และ 3) แบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้รูปแบบ 4MAT ร่วมกับ STAD

ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การแต่งคำประพันธ์ประเภทโคลงสี่สุภาพด้วยการจัดการเรียนรู้รูปแบบ 4MAT ร่วมกับ STAD มี

¹ สาขาภาษาไทย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

Thai Language Department, Faculty of Education Naresuan University

² คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

Faculty of Education Naresuan University

คะแนนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) การทดสอบหลังเรียนมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 23.08 คิดเป็นร้อยละ 76.93 และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างคะแนนหลังเรียนกับเกณฑ์ร้อยละ 70 พบว่า คะแนนสอบหลังเรียนมีคะแนนสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 70 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 3) การศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การแต่งคำประพันธ์ประเภทโคลงสี่สุภาพด้วยการจัดการเรียนรู้รูปแบบ 4MAT ร่วมกับ STAD พบว่า ภาพรวมมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.63$ S.D. = 0.67)

คำสำคัญ: การพัฒนาทักษะ, การแต่งคำประพันธ์, โคลงสี่สุภาพ, การจัดการเรียนรู้, รูปแบบ 4MAT, การจัดการเรียนรู้รูปแบบ STAD

Abstract

The purposes of this research were 1. to compare quatrain verse composing skill of grad 9 students before and after learning using 4MAT and STAD method. 2. to compare quatrain verse composing skill of grad 9 after learning using 4MAT and STAD method with 70% criteria 3. to investigate the satisfaction level of grad 9 students towards the learning quatrain verse composing by using 4MAT and STAD Method. The sample consists of 12 grad 9 students studying in an academic year 2024 at Ban Wangsan School. Which was selected using simple random sampling. Research instrument was 1) Lesson plans for quatrain verse composing using 4MAT and STAD 2) questionnaires for composing skill composing and 3) questionnaire for 9 student's satisfaction after learning the composing verse quatrain using 4MAT and STAD.

The results were found that: 1) The learning achievement in grad 9 students after learning quatrain verse composition using 4 MAT and STAD was statistically, significantly higher than before learning at .05 level. 2) The learning achievement in grad 9 students after learning quatrain verse composition using 4MAT and STAD was 76.93% (mean = 23.08). exceeding the 70% criteria at a significant level of .05. 3) Students who learned quatrain verse composition using 4MAT and STAD had the overall satisfaction at very high level ($\bar{X} = 4.63$ S.D. = 0.67)

Keywords: Development of Skill, Thai Poetry Composition, Quatrain, 4MAT Method, STAD Method

บทนำ

คำประพันธ์เป็นวัฒนธรรมทางปัญญาอย่างหนึ่งที่มีคุณค่า สะท้อนให้เห็นถึงความเป็นมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ให้เห็นถึงขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรมของคนในชาติและแสดงถึงความเจริญรุ่งเรืองของชาติ สืบทอดกันมาให้อยู่จนปัจจุบัน ดังที่พนมศักดิ์ มนูญปรัชญาภรณ์ (2557) กล่าวว่า การเขียนร้อยกรองมีความสำคัญในฐานะของเครื่องมือที่ใช้ในการจัดการเรียนการสอนของครูภาษาไทยอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เป็นรากฐานของประเทศชาติและสังคมไทยในฐานะเครื่องดำรงรักษาวัฒนธรรมของชาติให้มั่นคงซึ่งสอดคล้องกับ สุรวุฒิ พันทวีศักดิ์ (2561) กล่าวว่า คำประพันธ์เป็นภูมิปัญญาทางภาษาของบรรพบุรุษไทย ใช้สื่อสารกันอย่างมีศิลปะอันแสดงให้เห็นถึงวัฒนธรรมและความเจริญรุ่งเรืองของชาติซึ่งสืบทอดมาจนปัจจุบัน การแต่งคำประพันธ์ยังแสดงให้เห็นถึงคุณค่าในด้านของการแสดงความรู้ความคิดและการใช้ภาษาของผู้แต่ง เช่นเดียวกับ คมคาย สุขศิริ (2553) ได้กล่าวว่า บทร้อยกรองแสดงให้เห็นถึงคุณค่าของบทร้อยกรองที่มีต่อเด็กในด้านของการแสดงความรู้ ความคิดและการใช้ภาษาที่แตกฉานของผู้เขียน และยังช่วยกล่อมเกลাজิตใจให้อ่อนโยน ละเมียดละไม ประณีตและงดงาม

เมื่อพิจารณาตามลักษณะการประพันธ์ทางภาษาไทยแล้วพบว่าภาษาไทยเป็นภาษาที่งดงาม มีทั้งร้อยแก้วและร้อยกรองโดยเฉพาะบทร้อยกรองจะมีบทร้อยกรองแต่ละประเภท ซึ่งแต่ละประเภทมีลักษณะการแต่งที่แตกต่างกัน ดังที่ สุรวุฒิ พันทวีศักดิ์ (2561) กล่าวว่า ภาษาไทยเป็นภาษาที่งดงามไพเราะทั้งร้อยแก้วและร้อยกรอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบทกวีนิพนธ์ประเภทต่าง ๆ ของไทย ได้แก่ กาพย์ กลอน โคลง ฉันท์ ร่าย อันนับว่าเป็นมรดกของชาติซึ่งนอกจากจะสื่อความหมายลึกซึ้งแล้วยังมีฉันทลักษณ์ที่จำเพาะ มีสัมผัสนอกและสัมผัสในแพรวพราวอันแสดงถึงสุนทรีย์ในบทประพันธ์ ลักษณะของคำประพันธ์นี้จึงมีลักษณะเด่นแตกต่างจากลักษณะคำประพันธ์ของชาติอื่น รวมถึงสำนวนภาษาและการเรียบเรียงในรูปแบบอื่นด้วยคำประพันธ์ทั้ง 5 ประเภทของไทยมีลักษณะเด่นแตกต่างกันไปแต่ละประเภท

คำประพันธ์ประเภทโคลงสี่สุภาพก็เป็นหนึ่งในคำประพันธ์ที่มีรูปแบบลักษณะของฉันทลักษณ์ที่โดดเด่นประณีตและงดงามจากคำประพันธ์ประเภทอื่นโดยเฉพาะการกำหนด คำบังคับ คือจะบังคับคำเอกจำนวน 7 แห่ง และบังคับคำโทเพียง 4 แห่งเท่านั้น ผู้แต่งต้องใช้ความสามารถในการถ่ายทอดความคิด จินตนาการ ให้อยู่ภายในฉันทลักษณ์ที่กำหนด ดังที่ กัลยา หวังปัญญา (2551) ได้กล่าวว่า ความสามารถในการเขียนหรือการแต่งไม่ได้อยู่ที่ความถูกต้องหรือรูปแบบของฉันทลักษณ์เพียงอย่างเดียว ผู้เขียนหรือผู้แต่ง

ต้องใช้ความสามารถในการเขียนถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิด จินตนาการและอารมณ์ที่เป็นนามธรรมให้เห็นเด่นชัดเป็นรูปธรรมและสามารถสื่อสารให้ผู้อ่านได้รับรู้ตรงเจตนารมณ์ของผู้เขียนหรือผู้แต่ง

จากรายงานการผลทดสอบทางการศึกษาระดับชาตินี้พื้นฐาน (O – NET) ปีการศึกษา 2565 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านวังศาล รายวิชาภาษาไทยมีคะแนนเฉลี่ยร้อยละ 44.26 ซึ่งต่ำกว่าระดับจังหวัดร้อยละ 5.23 ต่ำกว่าระดับสังกัดร้อยละ 5.01 และต่ำกว่าระดับประเทศร้อยละ 8.69 (สถาบันทดสอบทางการศึกษาแห่งชาติ (องค์การมหาชน), 2566)

จากรายงานผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2565 โรงเรียนบ้านวังศาล กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย พบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชา ท23101 วิชาภาษาไทย เรื่อง การแต่งคำประพันธ์ประเภทโคลงสี่สุภาพมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนดร้อยละ 70

ผลการวิเคราะห์พบปัญหาหลายประการในการเรียนการสอนในเรื่องการแต่งคำประพันธ์ประเภทโคลงสี่สุภาพ ได้แก่ นักเรียนมีเจตคติที่ไม่ดีต่อการแต่งคำประพันธ์ไม่เข้าใจหลักในการแต่งคำประพันธ์ ไม่เข้าใจในการเลือกสรรคำให้ตรงตามฉันทลักษณ์ไม่สามารถเลือกสรรคำได้มาใช้ได้ เลือกใช้ถ้อยคำในตำแหน่งบังคับไม่ได้เพราะความคิดไม่แจ่มแจ้ง นักเรียนมีความสับสนในการแต่ง จดจำฉันทลักษณ์ของโคลงสี่สุภาพไม่แม่นยำ และไม่เข้าใจในการเลือกสรรคำมาใช้ในการลงสัมผัสของแต่ละวรรค

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้เรื่องการแต่งคำประพันธ์ประเภทโคลงสี่สุภาพ มีผู้วิจัยหลายท่านพบเห็นปัญหาแตกต่างกันออกไปและผู้วิจัยนำเทคนิควิธีการมาแก้ปัญหาของนักเรียนนั้น หนึ่งในรูปแบบที่ใช้ในการแก้ปัญหาการแต่งคำประพันธ์ประเภทโคลงสี่สุภาพของนักเรียน คือ การจัดการเรียนรู้รูปแบบ 4MAT มาแก้ปัญหาซึ่งเป็น การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่สอดคล้องกับการทำงานของสมอง คำนึงถึงการพัฒนาสมองทั้งสองซีกเพื่อให้ นักเรียนแต่ละแบบได้เรียนรู้อย่างสมดุล โดยแบ่งนักเรียนตามธรรมชาติของนักเรียน 4 แบบตามลักษณะการรับรู้และกระบวนการเรียนรู้ ได้แก่ นักเรียนที่ถนัดใช้จินตนาการ นักเรียนที่ถนัดการวิเคราะห์ นักเรียนที่ถนัดใช้สามัญสำนึก และนักเรียนที่สนใจค้นพบความรู้ด้วยตนเองผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ต่อเนื่อง (สุภาพร แซ่ฮึง, วรรณ บัวเกิด และศุภวรรณ เล็กวิไล, 2562)

จากการศึกษารูปแบบการจัดการจัดการเรียนรู้ด้วยรูปแบบ 4MAT นั้นผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่าขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ตามรูปแบบ 4MAT ยังไม่ครอบคลุมกับบริบทของการจัดการเรียนการสอนของโรงเรียน กล่าวคือมีการจัดนักเรียนแบบละความสามารถกันภายในห้องเรียนจะมีนักเรียนที่มีความสามารถเก่ง ปานกลาง และอ่อน เรียนรวมกัน ผู้วิจัย

จึงได้ศึกษาเทคนิควิธีการสอนอื่น ๆ กระทั่งพบว่าเทคนิคการจัดการเรียนรู้รูปแบบ STAD สอดคล้องกับบริบทของโรงเรียน ผู้วิจัยจึงนำรูปแบบการจัดการเรียนรู้รูปแบบ STAD ซึ่งมีความสอดคล้องกับบริบทของการจัดการเรียนการสอนของโรงเรียนเข้ามาสอนควบคู่กับการจัดการเรียนรู้รูปแบบ 4MAT เพื่อให้การเรียนการสอนมีประสิทธิภาพมากขึ้น

การจัดการเรียนรู้รูปแบบ STAD เป็นการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นกระบวนการทำงานเป็นกลุ่มโดยแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม ภายในกลุ่มจะมีนักเรียนที่มีความสามารถแตกต่างกัน คือ นักเรียนที่มีความสามารถเก่ง ปานกลาง และอ่อน นักเรียนทุกคนจะเรียนรู้ร่วมกันภายในกลุ่มแต่ละกลุ่มจะทำแบบทดสอบแยกเป็นรายบุคคลแล้วนำคะแนนของสมาชิกในแต่ละคนมารวมกันแล้วหาค่าเฉลี่ย ค่าเฉลี่ยที่ได้จะเป็นคะแนนของแต่ละคนภายในกลุ่ม

ในการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้รูปแบบ STAD พบว่าเทคนิคนี้สามารถพัฒนาความสามารถและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนให้สูงขึ้นซึ่งได้ดังเช่น กิริยา ปัทม (2552) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการเปรียบเทียบความเข้าใจในการอ่านและความรับผิดชอบในการเรียนภาษาไทยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่เรียนรู้แบบร่วมมือตามวิธี STAD กับที่เรียนรู้แบบ 4MAT พบว่า คะแนนเฉลี่ยความเข้าใจในการอ่านและความรับผิดชอบในการเรียนภาษาไทยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่เรียนรู้แบบร่วมมือตามวิธี STAD หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการศึกษางานวิจัยข้างต้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำรูปแบบการจัดการเรียนรู้รูปแบบ 4MAT ที่มีกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่หลากหลายและเป็นการจัดการกิจกรรมการเรียนการสอนที่สอดคล้องกับการทำงานของสมอง คำนึงถึงการพัฒนาสมองทั้งสองซีกเพื่อให้นักเรียนแต่ละคนได้เรียนรู้อย่างสมดุลซึ่งมีเทคนิคที่ช่วยพัฒนาทั้งสมองซีกซ้ายและซีกขวา ร่วมกับการจัดการเรียนรู้รูปแบบ STAD มาพัฒนาทักษะการแต่งคำประพันธ์ประเภทโคลงสี่สุภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพื่อช่วยในการพัฒนาทักษะของนักเรียนเรื่องการแต่งคำประพันธ์ไทยโดยเฉพาะการแต่งคำประพันธ์ประเภทโคลงสี่สุภาพให้ดียิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบทักษะการแต่งคำประพันธ์ประเภทโคลงสี่สุภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ระหว่างก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้รูปแบบ 4MAT ร่วมกับ STAD

2. เพื่อเปรียบเทียบทักษะการแต่งคำประพันธ์ประเภทโคลงสี่สุภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ด้วยการจัดการเรียนรู้รูปแบบ 4MAT ร่วมกับ STAD กับ เกณฑ์ร้อยละ 70

3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ เรื่องการแต่งคำประพันธ์ประเภทโคลงสี่สุภาพด้วยการจัดการเรียนรู้รูปแบบ 4MAT ร่วมกับ STAD

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2566 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา กลุ่มโรงเรียนเพชร - วังโป่ง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเพชรบูรณ์ เขต 1 จำนวน 5 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนบ้านซับเปิบ โรงเรียนบ้านโนนตูม โรงเรียนอนุบาลวังโป่ง โรงเรียนบ้านวังแซ่กลอย และโรงเรียนบ้านวังศาล รวมทั้งสิ้น 89 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2566 โรงเรียนบ้านวังศาล สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเพชรบูรณ์ เขต 1 จำนวน 12 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยวิธีการจับสลาก 1 โรงเรียน จากทั้งหมด 5 โรงเรียน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือในการวิจัยในครั้งนี้มี 3 ชนิด ดังนี้

1.แผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การแต่งคำประพันธ์ประเภทโคลงสี่สุภาพ ด้วยการจัดการเรียนรู้รูปแบบ 4MAT ร่วมกับ STAD

2. แบบทดสอบวัดทักษะการแต่งคำประพันธ์ประเภทโคลงสี่สุภาพ

3.แบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้รูปแบบ 4MAT ร่วมกับ STAD

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบแผนการวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง แบบกลุ่มเดียวสอบก่อนและหลัง (The one – group pretest - posttest) ในการพัฒนาทักษะการแต่งคำประพันธ์ประเภทโคลงสี่สุภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

การทดสอบ ก่อนการจัดการเรียนรู้	กลุ่มทดลอง	การทดสอบ หลังการจัดการเรียนรู้
T ₁	X	T ₂

เมื่อ T₁ หมายถึง การทดสอบก่อนการจัดการเรียนรู้ด้วยรูปแบบ 4MAT
ร่วมกับ STAD

X หมายถึง การจัดการเรียนรู้ด้วยรูปแบบ 4MAT ร่วมกับ STAD

T₂ หมายถึง การทดสอบหลังการจัดการเรียนรู้ด้วยรูปแบบ 4MAT
ร่วมกับ STAD

การดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง ดังนี้

1. ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดสอบนักเรียน โดยให้นักเรียนทำแบบทดสอบวัดทักษะการแต่งคำประพันธ์ประเภทโคลงสี่สุภาพเป็นแบบทดสอบปรนัยชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 20 ข้อ และข้อสอบแบบอัตนัย จำนวน 1 ข้อ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นใช้เวลาในการทำแบบทดสอบ 50 นาที

2. การดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยเป็นผู้สอนด้วยตนเองโดยใช้การจัดการเรียนรู้รูปแบบ 4MAT ร่วมกับ STAD จำนวนแผนการจัดการเรียนรู้ 7 แผน แผนละ 50 นาที เริ่มการทดลองในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 12 ชั่วโมง ซึ่งไม่รวมการทดสอบก่อนการจัดการเรียนรู้และหลังการจัดการเรียนรู้ จำนวน 2 ชั่วโมง ดังนี้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1	รู้เรื่องเบื้องต้นโคลงสี่สุภาพ	จำนวน 2 ชั่วโมง
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2	ต้องทราบฉันทลักษณ์	จำนวน 2 ชั่วโมง
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3	รู้จักร้อยเรียงคำโคลง	จำนวน 2 ชั่วโมง
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4	เชื่อมโยงโคลงสี่สุภาพ	จำนวน 2 ชั่วโมง
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5	เด็กไทยนักประพันธ์	จำนวน 2 ชั่วโมง
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6	วิเคราะห์โคลงของฉันท	จำนวน 1 ชั่วโมง
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7	นักประพันธ์โคลงฯ ตัวน้อย	จำนวน 1 ชั่วโมง

3. หลังการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดสอบนักเรียน โดยให้นักเรียนทำแบบทดสอบวัดทักษะการแต่งคำประพันธ์ประเภทโคลงสี่สุภาพเป็นแบบทดสอบปรนัยชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 20 ข้อ ซึ่งเป็นแบบทดสอบชุดเดียวกับแบบทดสอบก่อนการจัดการเรียนรู้ แต่สลับข้อและสลับตัวเลือก และข้อสอบแบบอัตนัย จำนวน 1 ข้อ ใช้เวลาในการทำแบบทดสอบ 50 นาที และนำแบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้รูปแบบ 4MAT ร่วมกับ STAD ไปสอบถามนักเรียน แล้ว

ตรวจให้คะแนน นำคะแนนที่ได้จากการทดสอบก่อนการจัดการเรียนรู้และหลังการจัดการเรียนรู้มาเปรียบเทียบความแตกต่าง โดยการวิเคราะห์ทางสถิติเพื่อตรวจสอบสมมติฐาน

4. การวิเคราะห์และสรุปผลข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติและสรุปการทดลอง ดังนี้

1. การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือสำหรับการวิจัย ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

1.1 ตรวจสอบความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้แบบมาตรฐาน
ค่า (Rating scale) 5 ระดับ โดยมีระดับคะแนน ดังนี้

5 คะแนน หมายถึง มีความเหมาะสมมากที่สุด

4 คะแนน หมายถึง มีความเหมาะสมมาก

3 คะแนน หมายถึง มีความเหมาะสมปานกลาง

2 คะแนน หมายถึง มีความเหมาะสมน้อย

1 คะแนน หมายถึง มีความเหมาะสมน้อยที่สุด

1.2 หาค่าความยากง่ายและค่าอำนาจจำแนก

หาค่าความยากง่าย (p) และค่าอำนาจจำแนก (r) ของแบบทดสอบวัดทักษะการแต่งคำประพันธ์ประเภทโคลงสี่สุภาพ แบบปรนัยชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก

1.3 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบวัดทักษะการแต่งคำประพันธ์ประเภทโคลงสี่สุภาพ โดยใช้เกณฑ์ความเชื่อมั่นตั้งแต่ 0.70 ขึ้นไป

หาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบวัดทักษะการแต่งคำประพันธ์ประเภทโคลงสี่สุภาพ แบบปรนัยชนิดเลือกตอบ โดยใช้สูตร KR-20 ของ Kuder – Richardson

ผลการวิจัย

การวิจัยการเรื่อง การพัฒนาทักษะการแต่งคำประพันธ์ประเภทโคลงสี่สุภาพ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ด้วยการจัดการเรียนรู้รูปแบบ 4MAT ร่วมกับ STAD นำผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกมาเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการเปรียบเทียบทักษะการแต่งคำประพันธ์ประเภทโคลงสี่สุภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ระหว่างก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้รูปแบบ 4MAT ร่วมกับ STAD ปรากฏดังตารางที่ 1

ตาราง 1 แสดงผลการเปรียบเทียบทักษะการแต่งคำประพันธ์ประเภทโคลงสี่สุภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ระหว่างก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้รูปแบบ 4MAT ร่วมกับ STAD

การทดสอบ	n	คะแนนเต็ม	$\bar{X}$	S.D.	t	Sig. (1-tailed)
ก่อนการจัดการเรียนรู้	12	30	6.33	3.47	16.249*	0.0000
หลังการจัดการเรียนรู้	12		23.08	3.12		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 1 พบว่า การทดสอบก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีคะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$) ก่อนการจัดการเรียนรู้ เท่ากับ 6.33, S.D. = 3.47 และคะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$) หลังการจัดการเรียนรู้เท่ากับ 23.08, S.D. = 3.12 และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างคะแนนก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้ พบว่า คะแนนสอบหลังการจัดการเรียนรู้ของนักเรียนสูงกว่าก่อนการจัดการเรียนรู้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบทักษะการแต่งคำประพันธ์ประเภทโคลงสี่สุภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ด้วยการจัดการเรียนรู้รูปแบบ 4MAT ร่วมกับ STAD กับเกณฑ์ร้อยละ 70 สรุปผลการวิเคราะห์ที่ได้ดังตารางที่ 2

ตาราง 2 ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบทักษะการแต่งคำประพันธ์ประเภทโคลงสี่สุภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ด้วยการจัดการเรียนรู้รูปแบบ 4MAT ร่วมกับ STAD กับเกณฑ์ร้อยละ 70

การทดสอบ	n	คะแนนเต็ม	$\bar{X}$	S.D.	% of Mean	t	Sig. (1-tailed)
หลังการจัดการเรียนรู้	12	30	23.08	3.12	76.93	2.314*	0.0205

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 2 พบว่าการทดสอบหลังการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การแต่งคำประพันธ์ประเภทโคลงสี่สุภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ด้วยการจัดการเรียนรู้รูปแบบ 4MAT ร่วมกับ STAD มีคะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$) = 23.08, S.D. = 3.12 คิดเป็นร้อยละ 76.93 และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างคะแนนหลังการจัดการเรียนรู้ของนักเรียนกับเกณฑ์ร้อยละ 70 พบว่า คะแนนสอบหลังการจัดการเรียนรู้ของนักเรียนมีคะแนนสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 70 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 3 ผลการศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ เรื่องการแต่งคำประพันธ์ประเภทโคลงสี่สุภาพด้วยการจัดการเรียนรู้รูปแบบ 4MAT ร่วมกับ STAD ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ ด้านกิจกรรมการเรียนรู้ ด้านบรรยากาศในการเรียนรู้ และด้านประโยชน์ที่ได้รับ สรุปผลการวิเคราะห์ที่ได้ดังตารางที่ 3

ตาราง 3 แสดงผลความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ เรื่องการแต่งคำประพันธ์ประเภทโคลงสี่สุภาพด้วยการจัดการเรียนรู้รูปแบบ 4MAT ร่วมกับ STAD

รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
ด้านกิจกรรมการเรียนรู้	4.55	0.78	มากที่สุด
ด้านบรรยากาศในการเรียนรู้	4.70	0.57	มากที่สุด
ด้านประโยชน์ที่ได้รับ	4.64	0.65	มากที่สุด
เฉลี่ย	4.63	0.67	มากที่สุด

จากตาราง 3 พบว่า ความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ เรื่อง การแต่งคำประพันธ์ประเภทโคลงสี่สุภาพด้วยการจัดการเรียนรู้รูปแบบ 4MAT ร่วมกับ STAD โดยภาพรวมมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.63$ S.D. = 0.67) เมื่อพิจารณารายด้าน ด้านที่มีระดับความพึงพอใจมากที่สุด คือ ด้านบรรยากาศในการเรียนรู้มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.70$, S.D. = 0.57) รองลงมาเป็นด้านประโยชน์ที่ได้รับมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.64$, S.D. = 0.65) และด้านกิจกรรมการเรียนรู้ มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.55$, S.D. = 0.78) ตามลำดับ

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

จากการวิจัยการพัฒนาทักษะการแต่งคำประพันธ์ประเภทโคลงสี่สุภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ด้วยการจัดการเรียนรู้รูปแบบ 4MAT ร่วมกับ STAD ผู้วิจัยนำมาอภิปรายผล ดังนี้

1. ทักษะการแต่งคำประพันธ์ประเภทโคลงสี่สุภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ด้วยการจัดการเรียนรู้รูปแบบ 4MAT ร่วมกับ STAD หลังการจัดการ

เรียนรู้สูงกว่าก่อนการจัดการเรียนรู้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เพราะว่านักเรียนได้รับการพัฒนาทักษะการแต่งคำประพันธ์ประเภทโคลงสี่สุภาพอย่างเป็นลำดับขั้นตามขั้นตอนของการจัดการเรียนรู้รูปแบบ 4MAT ซึ่งจะช่วยพัฒนาทักษะของนักเรียนตามความถนัดของของแต่ละบุคคล การจัดการเรียนรู้รูปแบบ 4MAT นี้เป็นการจัดการเรียนรู้ที่คำนึงถึงการพัฒนาของสมองซีกซ้ายและซีกขวาตามความแตกต่างเป็นรายบุคคลทั้ง 4 รูปแบบ ส่งผลให้นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นสอดคล้องกับงานวิจัยของ นิศรา วงษ์สุบรรณ (2553) ได้นำขั้นตอนการสอนด้วยรูปแบบการจัดการเรียนรู้รูปแบบ 4MAT มาใช้ในงานวิจัย เรื่อง การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องการแต่งร้อยกรองประเภทโคลงสี่สุภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยการจัดการเรียนรู้รูปแบบ 4MAT กับการจัดการเรียนรู้ด้วยวิธีการสอนแบบปกติ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองที่สอนโดยการจัดการเรียนรู้รูปแบบ 4MAT มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มที่สอนโดยการจัดการเรียนรู้ด้วยวิธีการสอนแบบปกติผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้ พบว่า นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีคะแนนเฉลี่ยหลังการจัดการเรียนรู้สูงกว่าก่อนการจัดการเรียนรู้

สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุรุติ พันทวีศักดิ์ (2561) ได้ศึกษาการพัฒนาความสามารถในการแต่งคำประพันธ์ประเภทฉันทของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ด้วยรูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบ 4MAT ร่วมกับ แบบฝึก ผลการศึกษพบว่า ความสามารถในการแต่งคำประพันธ์ประเภทฉันทของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 หลังการจัดการเรียนรู้แบบ 4MAT ร่วมกับแบบฝึก สูงกว่าก่อนการจัดการเรียนรู้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้ผู้วิจัยได้นำรูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบ STAD มาจัดการเรียนรู้ที่เน้นกระบวนการทำงานเป็นกลุ่มซึ่งภายในกลุ่มจะมีนักเรียนที่คละความสามารถกัน นักเรียนจะคอยช่วยเหลือและอธิบายสมาชิกภายในกลุ่มที่ยังไม่เข้าใจเนื้อหาให้สามารถเข้าใจเนื้อหาได้เนื่องจากจะมีการเก็บคะแนนจากค่าเฉลี่ยของคะแนนสมาชิกแต่ละคน ดังนั้นรูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบ STAD ก็จะเป็นกรอบที่ให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้แบบกลุ่มและช่วยเหลือซึ่งการและกันจนทำให้นักเรียนที่ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดีขึ้นได้

2. การเปรียบเทียบทักษะการแต่งคำประพันธ์ประเภทโคลงสี่สุภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ด้วยการจัดการเรียนรู้รูปแบบ 4MAT ร่วมกับ STAD กับ

เกณฑ์ร้อยละ 70 พบว่า การทดสอบหลังการจัดการเรียนรู้มีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 23.08 คิดเป็นร้อยละ 76.93 และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างคะแนนหลังการจัดการเรียนรู้ของนักเรียนกับเกณฑ์ร้อยละ 70 พบว่า คะแนนสอบหลังการจัดการเรียนรู้ของนักเรียนมีคะแนนสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 70 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะกิจกรรมการจัดการเรียนรู้แบบ 4MAT มีกิจกรรมที่นักเรียนสนใจเนื่องจากสอดคล้องกับความถนัดของนักเรียนเองตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่คำนึงถึงการพัฒนาทั้งสมองซีกซ้ายและซีกขวาตามความแตกต่างเป็นรายบุคคลของผู้เรียนทั้ง 4 รูปแบบ ซึ่งผู้วิจัยได้ออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ให้ผู้เรียนทั้ง 4 รูปแบบนี้ได้ทำงานร่วมกัน

สอดคล้องกับ สุรุจภูมิ พันทวีศักดิ์ (2561) กล่าวว่า การจัดการเรียนรู้แบบ 4MAT ส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดความคิดสร้างสรรค์ซึ่งเหมาะสมกับเนื้อหาที่เกี่ยวกับการแต่งคำประพันธ์ที่ต้องอาศัยความคิดสร้างสรรค์ โดยเฉพาะให้ผู้เรียนรู้จักเลือกสรรคำมาแต่งคำประพันธ์ให้ถูกต้องตามฉันทลักษณ์ที่กำหนดและให้ตรงตามความหมาย โดยเฉพาะวิธีการจัดการเรียนรู้นี้จะสร้างแรงจูงใจและเปิดโอกาสให้ผู้เรียนสามารถคิดสร้างสรรค์งานด้วยตนเอง อีกทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ นันทนา ไชยแสง (2553) ได้ศึกษางานวิจัย เรื่อง ผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามรูปแบบ 4MAT กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย เรื่อง การแต่งกลอนสุภาพชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผลการวิจัย พบว่า ผลการจัดการเรียนรู้ตามรูปแบบ 4MAT กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย เรื่อง การแต่งกลอนสุภาพชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สูงกว่าเกณฑ์ 75/75 และมีความคิดสร้างสรรค์หลังเรียนด้วยการจัดการเรียนรู้ตามรูปแบบ 4MAT เรื่อง การแต่งกลอนสุภาพสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผลการจัดการเรียนรู้ตามรูปแบบ 4MAT เรื่อง การแต่งกลอนสุภาพชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 นักเรียนมีความรู้ความสามารถในการแต่งกลอนสุภาพได้อย่างคล่องแคล่วถูกต้องตามฉันทลักษณ์มีความกระตือรือร้นในการเรียน กล้าแสดงความคิดเห็น สามารถวิเคราะห์ลักษณะกาพย์กลอนได้ถูกต้อง สามารถแต่งกลอนสุภาพได้อย่างสร้างสรรค์และทำให้นักเรียนมีพัฒนาการทางการเรียนดีขึ้น ประกอบกับผู้วิจัยได้นำการจัดการเรียนรู้รูปแบบ STAD มาจัดการเรียนรู้ที่เน้นกระบวนการการทำงานเป็นกลุ่ม นักเรียนมีโอกาสได้แสดงความคิดเห็นร่วมกัน ซึ่งสมาชิกในกลุ่มจะประกอบด้วยนักเรียนที่มีความสามารถละกัน คือ เก่ง ปานกลาง และอ่อน สมาชิกจะต้องช่วยเหลือกันเพื่อให้งานประสบความสำเร็จ โดยสมาชิกภายในกลุ่มจะต้องพยายามทำความเข้าใจเนื้อหา นักเรียนที่มีความสามารถอยู่ในระดับเก่งจะต้องช่วยเหลือสมาชิกคนอื่น ๆ ที่อ่อนกว่าให้เข้าใจเนื้อหาด้วยวิธีการอธิบาย สอน เสริม หรือวิธีการอื่น ๆ เพื่อให้กลุ่มของตนเองประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งจะส่งผลให้สมาชิกภายในกลุ่มมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น

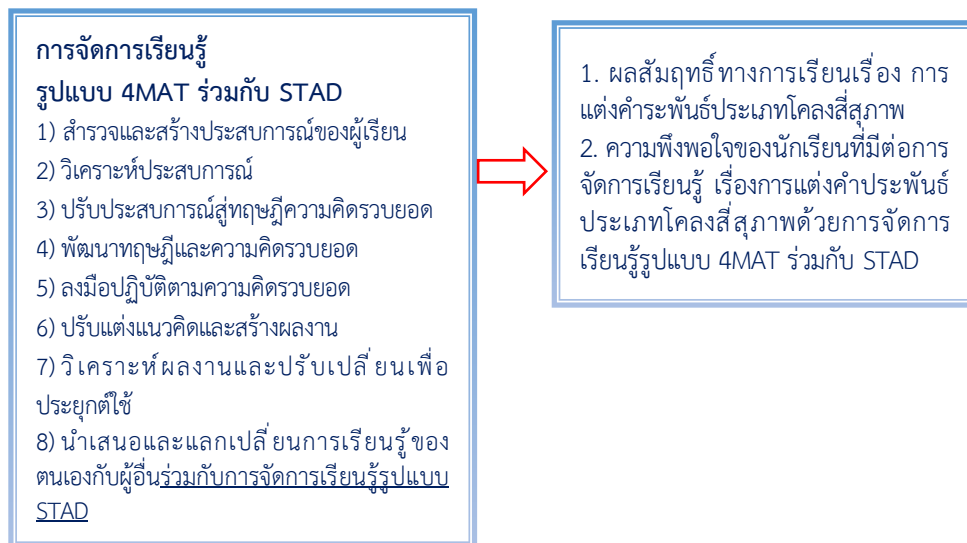
3. ความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ เรื่องการแต่งคำประพันธ์ประเภทโคลงสี่สุภาพด้วยการจัดการเรียนรู้รูปแบบ 4MAT ร่วมกับ STAD ภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด เนื่องมาจากการจัดการเรียนรู้รูปแบบ 4MAT ร่วมกับ STAD มีการจัดการเรียนรู้อย่างหลากหลายตามขั้นตอนของ 4MAT ซึ่งสอดคล้องตามความถนัดของนักเรียนแต่ละคน นักเรียนได้มีโอกาสปรึกษาและช่วยเหลือซึ่งกันและกันตามกระบวนการจัดการเรียนรู้รูปแบบ STAD ที่ช่วยให้นักเรียนเกิด ความกระตือรือร้น สามารถพัฒนาการคิดอย่างสร้างสรรค์ ส่งผลให้ได้พัฒนาทักษะในการแต่งคำประพันธ์ประเภทโคลงสี่สุภาพของตนเองให้ดียิ่งขึ้นซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ หกพจน์รัตน์ เพ็งคำ และจุฑาเดือน ไชยพิชิต (2564) ได้ศึกษาการพัฒนาความสามารถด้านการอ่านและการเขียนภาษาไทย เรื่อง มาตราตัวสะกดด้วยการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือเทคนิค STAD ร่วมกับผังมโนทัศน์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 พบว่า คะแนนความพึงพอใจมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.70 เมื่อเทียบกับเกณฑ์แล้วอยู่ในระดับมากที่สุด เป็นเพราะเป็นการเรียนที่ยึดผู้เรียนเป็นสำคัญ กิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกันเป็นเป็นตัวกระตุ้นเพื่อให้ผู้เรียนมีการร่วมมือกันทำกิจกรรมเป็นกลุ่มและช่วยเหลือกันเรียนรู้ ผู้เรียนสามารถแสวงหาทางเลือกในการแก้ปัญหาที่หลากหลายภายใต้กระบวนการกลุ่มมีการวางแผนการแก้ปัญหาาร่วมกัน แสวงหาข้อมูลใหม่ ๆ ด้วยตนเองจนเกิดการเรียนรู้ สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Slavin, 1986 อ้างอิงใน กิริยา ปัทมทอง, 2552) ได้รวบรวมงานวิจัยเกี่ยวกับวิธีเรียนแบบร่วมมือกันที่ทำในระหว่างปี ค.ศ. 1972 – 1986 พบว่า มีงานวิจัย 45 เรื่องที่ศึกษาผลการเรียนแบบร่วมมือกันที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มที่เรียนแบบช่วยเหลือกันเป็นกลุ่มย่อยมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ

องค์ความรู้จากการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาทักษะการแต่งคำประพันธ์ประเภทโคลงสี่สุภาพ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ด้วยการจัดการเรียนรู้รูปแบบ 4MAT ร่วมกับ STAD ผู้วิจัยได้รับองค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย ดังนี้

วิธีการจัดการเรียนรู้รูปแบบ 4MAT ร่วมกับ STAD เป็นกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่มีความหลากหลายตามขั้นตอนของ 4MAT ได้แก่ 1) สำรวจและสร้างประสบการณ์ของผู้เรียน 2) วิเคราะห์ประสบการณ์ 3) ปรับประสบการณ์สู่ทฤษฎีความคิดรวบยอด 4) พัฒนาทฤษฎีและความคิดรวบยอด 5) ลงมือปฏิบัติตามความคิด

รวบยอด 6) ปรับแต่งแนวคิดและสร้างผลงาน 7) วิเคราะห์ผลงานและปรับเปลี่ยนเพื่อประยุกต์ใช้ และ 8) นำเสนอและแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ของตนเองกับผู้อื่น ซึ่งเป็นการจัดการเรียนรู้ที่คำนึงถึงการพัฒนาของสมองซีกซ้ายและซีกขวาตามความแตกต่างของแต่ละบุคคลทั้ง 4 รูปแบบ คือ นักเรียนที่ถนัดใช้จินตนาการ นักเรียนที่ถนัดการวิเคราะห์ นักเรียนที่ถนัดใช้สามัญสำนึก และนักเรียนที่สนใจค้นพบความรู้ด้วยตนเอง ประกอบกับนักเรียนได้มีโอกาสปรึกษา แสดงความคิดเห็นร่วมกัน และช่วยเหลือซึ่งกันและกันภายในกลุ่มเพื่อให้กลุ่มของตนเองประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ตามกระบวนการจัดการเรียนรู้รูปแบบ STAD ที่ช่วยให้นักเรียนเกิดความกระตือรือร้น สามารถพัฒนาการคิดอย่างสร้างสรรค์ จากการจัดการเรียนรู้ข้างต้นส่งผลให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องการแต่งคำประพันธ์ประเภทโคลงสี่สุภาพของนักเรียนสูงขึ้น พบว่าหลังการจัดการเรียนรู้สูงกว่าก่อน การจัดการเรียนรู้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อีกทั้งทำให้นักเรียนมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1) ผู้สอนควรเตรียมการจัดกิจกรรมให้พร้อม เช่น ใบกิจกรรม หรือสื่อที่ใช้ประกอบการจัดการเรียนรู้เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

2) ผู้สอนควรจัดเตรียมพจนานุกรมไทยหรือเครื่องมือสืบค้นคำศัพท์ให้นักเรียนเพื่อใช้ค้นหาความหมายของคำศัพท์ในระหว่างการทำกิจกรรมแต่งคำประพันธ์ประเภทโคลงสี่สุภาพ

3) ผู้สอนควรเน้นย้ำนักเรียนให้จดจำและเลือกใช้คำให้ถูกต้องตามฉันทลักษณ์ของโคลงสี่สุภาพ เนื่องจากนักเรียนอาจเผลอลืมทำให้แต่งคำประพันธ์ได้ไม่ตรงตามฉันทลักษณ์

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการพัฒนาทักษะการแต่งคำประพันธ์ประเภทอื่น ๆ เช่น กลอนสุภาพ กาพย์ ร่าย ฉันท์ เป็นต้น ด้วยรูปแบบการจัดการเรียนรู้รูปแบบ 4MAT ร่วมกับ STAD

2) ควรมีการเปรียบเทียบทักษะการแต่งคำประพันธ์ประเภทโคลงสี่สุภาพด้วยรูปแบบการจัดการเรียนรู้รูปแบบ 4MAT ร่วมกับรูปแบบอื่น เช่น แบบฝึก, การจัดการเรียนรู้แบบย้อนกลับ การจัดการเรียนรู้จากประสบการณ์ หรือเปรียบเทียบทักษะการแต่งคำประพันธ์ประเภทโคลงสี่สุภาพด้วยรูปแบบการจัดจัดการเรียนรู้รูปแบบ STAD ร่วมกับรูปแบบอื่น เช่น แบบฝึก, การจัดการเรียนรู้แบบย้อนกลับ การจัดการเรียนรู้จากประสบการณ์ เป็นต้น

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

โรงเรียนควรมีการสอดแทรกการจัดการเรียนรู้รูปแบบ 4MAT ร่วมกับ STAD เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียนในวิชาภาษาไทยในสาระอื่น ๆ เช่น หลักภาษาไทยและการใช้ภาษาไทย รวมถึงการนำการจัดการเรียนรู้รูปแบบ 4MAT ร่วมกับ STAD ไปบูรณาการกับรายวิชาอื่น ๆ เพื่อให้การเรียนการสอนมีสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

รายการอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทยตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- กัลยา หวังปัญญา. (2551). *การพัฒนาบทเรียนสำเร็จรูปวิชาภาษาไทย เรื่องโคลงสี่สุภาพ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมประชานิเวศน์ กรุงเทพมหานคร (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาการมัธยมศึกษา)*. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ.

- กิริยา ปืทอง. (2552). การเปรียบเทียบความเข้าใจในการอ่านและความรับผิดชอบในการเรียนภาษาไทยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่เรียนรู้แบบร่วมมือตามวิธี STAD กับที่เรียนรู้แบบ 4MAT (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาการจัดการเรียนรู้). มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา. พระนครศรีอยุธยา.
- คมคาย ศุขศิริ. (2553). การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและเจตคติต่อการแต่งบทร้อยกรองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ระหว่างกลุ่มที่จัดการเรียนรู้แบบวัฏจักรการเรียนรู้กับแบบผังกราฟิก (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาการจัดการเรียนรู้อยู่). มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา. พระนครศรีอยุธยา.
- นันทนา ไชยแสง. (2553). ผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามรูปแบบ 4MAT กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย เรื่อง การแต่งกลอนสุภาพ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน). มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. มหาสารคาม.
- นิศรา วงษ์สุบรรณ (2553). การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องการแต่งร้อยกรองประเภทโคลงสี่สุภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยการจัดการเรียนรู้รูปแบบ 4MAT กับการจัดการเรียนรู้ด้วยวิธีสอนแบบปกติ (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการสอนภาษาไทย). มหาวิทยาลัยศิลปากร. กรุงเทพฯ.
- สถาบันทดสอบทางการศึกษาแห่งชาติ (องค์การมหาชน). (2566). ระบบประกาศและรายงานผล. สถาบันทดสอบทางการศึกษาแห่งชาติ (องค์การมหาชน). สืบค้น 21 มีนาคม 2567, จาก <http://www.newonetestresult.niets.or.th/AnnouncementWeb/MainSch/MainSch.aspx?mi=1>
- สุทิน สุขเจริญ. (2554). การพัฒนาบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน เรื่อง คำประพันธ์ร้อยกรองประเภทกาพย์ วิชาภาษาไทยพื้นฐาน สำหรับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาคอมพิวเตอร์ศึกษา). มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม. มหาสารคาม.
- สุภาพร แซ่ฮึง, วรรณ บัวเกิด และศุภวรรณ เล็กวิไล. (2562). ผลการใช้การจัดการเรียนรู้ 4 MAT เพื่อพัฒนาความสามารถในการเขียนสร้างสรรค์และเจตคติต่อการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสายน้ำผึ้ง ในพระอุปถัมภ์ฯ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 2 กรุงเทพมหานคร. วารสารศึกษาศาสตร์ มสธ., 12(1), 178 – 188.

- สุรุฒิ พันทวีศักดิ์. (2561). การพัฒนาทักษะการแต่งคำประพันธ์ประเภทฉันท์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ด้วยวิธีการจัดการเรียนรู้รูปแบบ 4MAT ร่วมกับแบบฝึก (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการสอนภาษาไทย). มหาวิทยาลัยศิลปากร. กรุงเทพฯ.
- หกพจน์รัตน์ เฟื่องคำ และดุจเดือน ไชยพิชิต. (2564). การพัฒนาความสามารถด้านการอ่านและการเขียนภาษาไทย เรื่อง มาตราตัวสะกดด้วยการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือเทคนิค STAD ร่วมกับผังมโนทัศน์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3. *Journal of RoiKaensarn Academi มหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ*, 7(3), 88 – 107.

ผลของการให้การปรึกษารายบุคคลตามแนวพุทธจิตวิทยา
ต่อการปรับตัวในผู้ป่วยมะเร็ง

Effect of Individual Buddhist Counseling Psychological on
Adaptation of Cancer Patients

Received: April 28, 2024
Revised: May 16, 2024
Accepted: May 17, 2024

สุพรรณษา กุลวรรณ¹, กมลาศ ภูวนาธิพงษ์² และ วิชชุดา จิตติโชติรัตน³
Supansa Kunlawan, Kamalas Phoowachanathipong and
Witchuda Titichoatrattana
(Supansakunlawan@gmail.com and kamalas2013@gmail.com)

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการให้การปรึกษารายบุคคลตามแนวพุทธจิตวิทยาต่อการปรับตัวในผู้ป่วยมะเร็ง เป็นวิธีวิจัยแบบผสมผสานใช้รูปแบบการวิจัยแบบกลุ่มเดียว (One-group pretest -posttest design) วัดผลเปรียบเทียบก่อนและหลังการให้การปรึกษา กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลสงฆ์ ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคมะเร็งระยะที่ 1-2 มีอายุระหว่าง 40-70 ปี การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 10 ราย โดยให้การปรึกษา คนละจำนวน 5 ครั้ง ครั้งละ 45-60 นาที เครื่องมือที่ใช้ในศึกษาครั้งนี้ คือ แบบบันทึกการให้การปรึกษารายบุคคล และแบบประเมินการปรับตัวในผู้ป่วยมะเร็ง การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ใช้สถิติ ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติการทดสอบเครื่องหมายของวิลคอกซัน เพื่อทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยของการให้การปรึกษารายบุคคลตามแนวพุทธจิตวิทยาต่อการปรับตัวในผู้ป่วยมะเร็ง และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า

ผลคะแนนการปรับตัวในผู้ป่วยมะเร็งหลังการให้การปรึกษารายบุคคลตามแนวพุทธจิตวิทยามากกว่าก่อนการให้การปรึกษารายบุคคลตามแนวพุทธจิตวิทยาอย่างมี

¹ พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
M.A. (Buddhist Psychology), Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

^{2,3} ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อวิเคราะห์ค่าคะแนนรายด้าน พบว่า ด้านความต้องการด้านร่างกาย ด้านความต้องการด้านอัตมโนทัศน์ ด้านความต้องการด้านบทบาทหน้าที่ และด้านความต้องการด้านการพึ่งพาอาศัย หลังการทดลองมีมากกว่าก่อนการทดลองในทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ พบว่า การให้การปรึกษารายบุคคลตามแนวพุทธจิตวิทยาช่วยส่งเสริมการปรับตัวในผู้ป่วยมะเร็งให้เข้าใจตนเองและเลือกวิธีการแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม

คำสำคัญ: การให้การปรึกษารายบุคคล, พุทธจิตวิทยา, ผู้ป่วยมะเร็ง, การปรับตัว

Abstract

The objective of this research was to study the effects of individual counseling based on Buddhist Psychology on the adaptation of cancer patients. This mixed-method research employed a one-group pretest-posttest design to compare results before and after the counseling sessions. The sample group consisted of patients receiving treatment at Priest Hospital, diagnosed with stage 1-2 cancer, aged between 40-70 years old. A purposive sampling method was used to select 10 participants, each receiving five counseling sessions of 45-60 minutes. The tools used in this study were individual counseling records and cancer patient adaptation assessment forms. Quantitative data analysis utilized statistics including mean, standard deviation, and the Wilcoxon signed-rank test to test the hypothesis comparing the mean levels of individual counseling based on Buddhist Psychology on the adaptation of cancer patients. Qualitative data was analyzed using content analysis.

The research findings revealed that the adaptation scores of cancer patients after receiving individual counseling based on Buddhist Psychology were significantly higher than before at the .05 level. When analyzing the scores in various aspects, including physical needs, self-concept needs, role and responsibility needs, and dependence needs, it was found that the scores in all aspects were significantly higher after the experiment at the .05 level. The results from the interview data analysis showed that individual counseling based on

Buddhist Psychology helped enhance cancer patients' self-understanding and the selection of appropriate problem-solving methods.

Keywords: Individual Counseling, Buddhist Psychology, Cancer Patients, Adaptation

บทนำ

โรคมะเร็งเป็นปัญหาสาธารณสุขของประชากรทั่วโลก ซึ่งองค์การอนามัยโลกพบว่า โรคมะเร็งเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตอันดับต้น ๆ ของผู้คนทั่วโลกและมีแนวโน้มว่าจำนวนจะเพิ่มขึ้นสูงในทุก ๆ ปี โรคมะเร็งถือว่าเป็นโรคที่ทำให้เสียชีวิตอันดับ 1 ของคนไทย ประมาณ 60,000 คนต่อปี หรือเฉลี่ยชั่วโมงละเกือบ 8 ราย (กระทรวงสาธารณสุข, 2564) จากสถิติโรงพยาบาลสงฆ์ พบพระสงฆ์อาพาธโรคมะเร็งมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น จากปี พ.ศ. 2564 - 2565 จำนวน 323 รูป เป็น 432 รูป ตามลำดับ จากสถิติที่นำเสนอจะเห็นว่าโรคมะเร็งเป็นปัญหาที่สำคัญของพระภิกษุอาพาธเป็นเรื่องเร่งด่วนที่ต้องรีบแก้ไขเพื่อป้องกันอันตรายจากความรุนแรงและผลกระทบที่อาจจะเกิดขึ้น

การที่บุคคลได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคมะเร็ง นับเป็นวิกฤตคุกคามต่อชีวิตและส่งผลกระทบต่อทั้งทางร่างกาย จิตใจและสังคม เนื่องจากทัศนคติของประชาชนทั่วไปให้ความหมายของการป่วยด้วยโรคมะเร็งในทางลบ คือ ความตาย ความสิ้นหวัง ความเจ็บปวดที่รุนแรงเรื้อรัง การสูญเสียความรัก แม้กระทั่งการมีอนาคตไม่แน่นอน ดังนั้นการได้รับการวินิจฉัยโรคมะเร็ง จึงเป็นสาเหตุสำคัญของความทุกข์ทรมานทางจิตใจ ผู้ป่วยจะรู้สึกเศร้า กลัว วิตกกังวล ตื่นตระหนก แยกตัวและยังมีความหมายครอบคลุมไปถึงอารมณ์ ภาวะซึมเศร้า ซึ่งอาจนำไปสู่การรักษาที่ไม่ดีเท่าที่ควร ความทุกข์ทรมาน ถูกกำหนดให้เป็นประสบการณ์ทางอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์หลายอย่างที่อาจขัดขวางทั้งความสามารถในการรับมือและการปรับตัวเกี่ยวกับโรคมะเร็งได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งอาการทางกายภาพ การรักษา ดังนั้นการดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง เป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อนนอกเหนือจากการวางแผนการรักษาที่ถูกต้องเพื่อผลการรักษาที่ดีแล้ว สิ่งสำคัญที่มีผลต่อการรักษา คือ สภาพจิตใจของผู้ป่วย ซึ่งมีผลกระทบตั้งแต่ก่อนการรักษา ร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งที่มีความสัมพันธ์ และมีอิทธิพลต่อกัน ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ การรักษาโรคใด ๆ ให้ได้ผลดี จะต้องให้การดูแลทั้งร่างกายและจิตใจควบคู่กันไปด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคมะเร็ง ซึ่งเป็นโรคที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกนึกคิดของผู้ป่วยเป็นอย่างมาก ดังนั้นการดูแลในส่วนนี้จึงมีความสำคัญ ซึ่งจะแบ่งการดูแลตามสภาพการเกิดผลกระทบทางจิตใจของผู้ป่วยดังนี้

1. ระยะก่อนรับทราบผลการตรวจวินิจฉัยโรค
2. ระยะรับทราบผลการตรวจวินิจฉัยโรค
3. ระยะรับการรักษา และ
4. ระยะสุดท้าย

เมื่อผู้ป่วยมะเร็งมีการรับรู้ข้อมูลที่ดี ได้รับกำลังใจ ร่วมกับมีสิ่งสนับสนุนที่ดี ตั้งแต่ต้น จะมีผลต่อการปรับตัวและการดูแลตัวเองที่ดีของผู้ป่วยมะเร็งตามมา มีผู้ป่วยบางส่วนที่ผ่านการรักษาทั้งการผ่าตัด ร่วมกับการให้เคมีบำบัด หรือการใช้รังสีรักษา ซึ่งเป็นช่วงระยะเวลาการรักษาที่ยาวนาน สามารถปรับตัวต่อเหตุการณ์ที่ผ่านมา ทำให้บุคคลมีมุมมองต่อโรคมะเร็งในทางบวก ซึ่งส่งผลให้เกิดการดูแลตัวเองที่ดีทั้งทางด้านร่างกายและทางด้านจิตใจ เมื่อพิจารณาตามทฤษฎีการปรับตัวของรอย เป็นแนวทางการปรับตัวที่สำคัญในด้านสุขภาพทางกายและจิตใจของผู้ป่วย การส่งเสริมให้ผู้ป่วยสามารถปรับตัว และแสดงออกเป็นพฤติกรรมในการปรับตัวที่ดี เพื่อให้ผู้ป่วยมีการมองสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิตในแง่ดี มีความคิดทางบวก

มีความหวังต่อการมีชีวิตที่ยืนยาว มีกำลังใจในการต่อสู้กับโรคมะเร็ง มีการดูแลตัวเองที่ดี มีชีวิตอยู่กับครอบครัวและคนที่รักให้นานที่สุด เพื่อให้เกิดความปกติสุขของชีวิตตลอดจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิตอย่างสวยงามต่อไป

การให้การปรึกษารายบุคคลตามแนวพุทธจิตวิทยา เป็นกระบวนการช่วยเหลือที่ผู้ให้การศึกษา ให้บริการแก่ผู้รับการปรึกษาเพียงรายเดียวในแต่ละครั้ง เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจตนเอง และเลือกวิธีการแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม ผู้ให้การศึกษา มีความเป็นกัลยาณมิตร นำหลักธรรมและองค์ธรรมอริยสัจ 4 มาช่วยเหลือแก้ไขปัญหาของบุคคลที่มีทุกข์ภายในใจ ให้สามารถคลี่คลายทุกข์ได้ด้วยตนเอง โดยตระหนักถึงความจริงของธรรมชาติของชีวิตตามแนวพุทธธรรม ด้วยวิธีการสนทนา สื่อสารปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การศึกษา และผู้มารับการศึกษาด้วยความ เป็นกัลยาณมิตร เพื่อเอื้อให้ผู้มารับการศึกษาสามารถเข้าใจทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง และใช้ปัญญาไตร่ตรองจนเข้าใจสาเหตุของทุกข์ ตลอดจนสามารถพัฒนาตน ให้ถึงพร้อมในไตรสิกขาทั้งด้าน ความคิด พฤติกรรมและอารมณ์ความรู้สึก สามารถคุ้มครองชีวิตตนเองให้ไปสู่หนทางที่ดีและเป็นประโยชน์ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (มันทนา วรนิมมานนท์, 2558) ที่ศึกษาการเยียวยาทางจิตใจด้วยการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับการรักษาแบบประคับประคองพบว่า การจัดการกับความทุกข์ใจ อาจไม่หายไปทั้งหมดทั้งสิ้นทันที เนื่องจากโรคมะเร็งเป็นโรคเรื้อรังยังดำรงอยู่ รวมถึงสภาพแวดล้อม ครอบครัวยังทำให้เป็นทุกข์อาจยังมีอยู่เช่นเดิม แต่ความทุกข์ทางใจลดลงจากการที่มี

นักจิตวิทยาการปรึกษาคอยช่วยประคับประคองจิตใจให้ผู้ป่วยรู้สึกเข้าใจ ตระหนักในทุกข์ของตน สามารถละความทุกข์ ความเจ็บปวดไปช่วงหนึ่ง จนแม้เวลาที่ต้องเผชิญกับความทุกข์อีก ก็เผชิญด้วยตัวเองได้โดยใจที่ไม่หวั่นไหวเช่นเดิม เมื่อไม่หวั่นไหวก็ทำให้แก้ปัญหาได้ด้วยใจที่สงบ โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาได้นำหลักอย่างอริยสัจ 4 นั้นมาเป็นแผนที่ในการช่วยอ่านใจของผู้นับการปรึกษา ช่วยให้รู้ว่าไม่ว่าเราจะเริ่มต้นตรงจุดไหนเราก็จะสามารถพาผู้นับการปรึกษา เข้าสู่ถนนของการแก้ปัญหาหรือเห็นคุณค่าอันดีงามของชีวิตได้เสมอและเพื่อให้เกิดการเข้าใจในตนเอง เข้าใจผู้อื่น สิ่งแวดล้อม สามารถพิจารณาทางเลือกและตัดสินใจแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง เกิดการปรับเปลี่ยนความคิด อารมณ์และพฤติกรรม ตลอดจนพัฒนาศักยภาพของตนเองและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข รวมถึง เป็นการดูแลทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม เนื่องจากการปรับตัวเป็นผลลัพธ์ของกระบวนการทางความคิดที่เกิดขึ้นกับบุคคล ในการจัดการกับสถานการณ์ที่มีความเครียดและการเผชิญหน้ากับปัญหา เป็นกระบวนการทางจิตที่บุคคลนำมาใช้เมื่อต้องเผชิญสถานการณ์ที่มีความรู้สึกไม่แน่นอนในความเจ็บป่วยเพื่อให้เกิดความสมดุลในชีวิต บุคคลจะพยายามปรับตัวให้เหมาะสมกับสถานการณ์และสภาพปัญหาต่าง ๆ ที่เข้ามา

จากความสำคัญข้างต้นเพื่อการเสริมพลังให้กับผู้ป่วยโรคมะเร็ง ในการปรับตัวเพื่อที่จะดูแลจิตใจตนเองได้อย่างสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการศึกษาการให้การปรึกษารายบุคคลตามแนวพุทธจิตวิทยาต่อการปรับตัวในผู้ป่วยมะเร็งที่โรงพยาบาลสงฆ์ จากบริบทของพระสงฆ์เมื่อบวชแล้วนั้นจะละไปจากความเป็นฆราวาส ดังนั้น เมื่อพระภิกษุอาพาธด้วยโรคมะเร็งทำให้การได้รับการสนับสนุนทางด้านสังคม ครอบครัว การเข้าถึงและรับรู้ข้อมูลจากการอาพาธน้อยกว่าบุคคลทั่วไป จึงมีโอกาสดังกล่าวเกิดผลกระทบกระเทือนทางด้านอารมณ์และความรู้สึกและมีปัญหาทางด้านจิตใจ ซึ่งจะส่งผลต่อการปรับตัวเมื่ออาพาธด้วยโรคมะเร็งได้มากกว่าผู้ป่วยทั่วไปได้ เพื่อให้พระภิกษุอาพาธด้วยโรคมะเร็งสามารถปรับตัว ปรับสมดุลชีวิต สามารถฟันฝ่าอุปสรรคที่ต้องเผชิญกับโรคและการรักษา ให้มีความเข้าใจเกี่ยวกับการรักษา มีทัศนคติทางบวกและปฎิบัติการตอบสนองต่อโรคมะเร็งในทางดี ส่งผลต่อประสิทธิภาพในการปรับตัวและการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคมะเร็ง ซึ่งการให้การปรึกษารายบุคคลเป็นวิธีการช่วยเหลือได้ดีอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้ป่วยมะเร็งผ่านพ้นความทุกข์ และความทรมานใจในการเผชิญกับโรคร้ายแรงที่คุกคามชีวิตไปได้ ช่วยประคับประคองให้ผู้ป่วยมะเร็งใช้ชีวิตส่วนที่เหลืออยู่อย่างมีความสุขทรมานน้อยที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการให้การปรึกษารายบุคคลตามแนวพุทธจิตวิทยาที่มีต่อการปรับตัวในผู้ป่วยมะเร็ง

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาการทําวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน(Mixed Method) แบบ 1 กลุ่มวัดผลก่อน-หลัง (one group pretest- posttest design) โดยศึกษาเปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวของผู้ป่วยมะเร็งก่อนและหลังการให้การปรึกษารายบุคคลตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยมีขั้นตอนและวิธีการดำเนินการวิจัย ดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

เริ่มจากแนวคิดและทฤษฎีโรคมะเร็ง และผู้ป่วยมะเร็งระยะรับทราบผลการตรวจวินิจฉัยโรค แนวคิด ทฤษฎีเรื่องการปรึกษารายบุคคลตามแนวพุทธจิตวิทยา การปรับตัวตามทฤษฎีของรอย งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นำมาวิเคราะห์เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย

ขั้นตอนที่ 2 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ - ธันวาคม 2565 โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย ดังนี้

2.1 การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย

ผู้วิจัยเตรียมตัวก่อนการดำเนินการวิจัยในด้านต่าง ๆ ทั้งในบทบาทของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ โดยฝึกทักษะการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ จึงมีการเตรียมความพร้อมเพื่อเพิ่มพูนความชำนาญในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ดังนี้ ด้านความเข้าใจหลักพุทธธรรมหลักอริยสัจ 4 ฝึกสมาธิวิปัสสนา เข้าฝึกวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้เข้าใจถึงหลักการปฏิบัติตามแนวทางของพระพุทธศาสนามากยิ่งขึ้น

2.2 การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ป่วยมะเร็งระยะที่ 1-2 ที่เข้ามารับการรักษาในโรงพยาบาลสงฆ์ จังหวัดกรุงเทพมหานคร เริ่มตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ 2565 ถึงเดือนธันวาคม 2565 มีอายุระหว่าง 40-70 ปี การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 10 ราย การกำหนดขนาดตัวอย่างเป็นไปตามข้อเสนอแนะของโพลิสและอังเลอร์ ที่กำหนดว่างานวิจัยเชิงทดลองควรประกอบด้วยจำนวนตัวอย่างขั้นต่ำไม่น้อยกว่า 10 ราย และสำหรับการวิจัยเชิงคุณภาพ Data saturation เป็นข้อมูลที่เพียงพอแล้วต่อการอิมตัวของข้อมูล เพราะจากการเก็บหรือวิเคราะห์ข้อมูลนั้นไม่มีการเปลี่ยนแปลงแล้ว

เกณฑ์การคัดเข้า

1. เป็นผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์และผลการตรวจทางพยาธิวิทยายืนยัน ว่าเป็นผู้ป่วยมะเร็งระยะที่ 1-2
2. เป็นผู้ป่วยที่ทราบการวินิจฉัยโรคของตนเอง
3. เป็นผู้ป่วยที่มีอายุตั้งแต่ 40-70 ปี
4. เป็นผู้ป่วยที่ยังมีสติสัมปชัญญะครบถ้วนสามารถพูดคุย สนทนา และถ่ายทอด ข้อมูลได้อย่างชัดเจน
5. สามารถสื่อสารด้วยการพูดและเข้าใจในภาษาไทย
6. เป็นผู้ป่วยที่ยินดีเข้าร่วมวิจัย เต็มใจเปิดเผยเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยนั้นด้วยตนเอง โดยได้ทราบข้อมูลการวิจัย ประโยชน์ โทษและความเสี่ยง แล้วอนุญาตให้นักวิจัยทำการบันทึกเสียงไว้เพื่อการศึกษา

เกณฑ์การคัดออก

1. มีความผิดปกติทางจิต ขาดสติสัมปชัญญะ ไม่สามารถพูดคุย สนทนา และถ่ายทอดข้อมูลได้
2. ไม่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย หรือไม่ต้องการเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง โดยผ่านการเซ็นยินยอมจริยธรรมในการวิจัย

2.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ แบบบันทึกการให้การปรึกษารายบุคคลตามแนวพุทธจิตวิทยา จำนวน 1 ฉบับ และแบบประเมินการปรับตัวในผู้ป่วยมะเร็ง จำนวน 1 ฉบับ ซึ่งถามเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และความรู้สึกของผู้ป่วยต่อโรคที่เป็นอยู่ในด้านการปรับตัวในผู้ป่วยมะเร็งตามความต้องการ 4 ด้าน คือ แบบประเมินเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ ไม่จริงเลย ค่อนข้างไม่จริง จริงบ้างไม่จริงบ้าง ค่อนข้างจริง และจริง การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยการหาความตรงของเนื้อหา (Content Validity) จากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ความเหมาะสม นำมาปรับปรุงแก้ไข และหาดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ตั้งแต่ 0.50 – 1.00 ซึ่งแบบประเมินนี้ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.86 ผู้เชี่ยวชาญได้เสนอแนะปรับปรุงข้อความบางข้อความและผู้วิจัยได้ปรับปรุงแบบประเมินตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญเรียบร้อยแล้ว

2.4 ขออนุญาตกรรมการจริยธรรมการวิจัย

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง การวิจัยครั้งนี้ได้ ผ่านการพิจารณา คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และโรงพยาบาลสงฆ์

2.5 การดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ของการวิจัย และวิธีตอบแบบประเมินการปรับตัวในผู้ป่วยมะเร็งทั้ง 4 ด้าน และเก็บคะแนนไว้เป็นคะแนนการปรับตัวก่อนการให้การรักษารายบุคคลตามแนวพุทธจิตวิทยา หลังจากนั้นผู้วิจัยดำเนินการให้การปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา 6 ขั้นตอนในการให้การปรึกษาผู้ป่วยเผชิญปัญหา เข้าใจในปัญหา เลือกแนวทางในการปฏิบัติตัวและผู้วิจัยให้การปรึกษารายบุคคลตามแนวพุทธจิตวิทยารายละไม่ต่ำกว่า 5 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละประมาณ 45-60 นาที เป็นเวลาประมาณ 2 เดือน หรือจนกว่าผู้ป่วยจะคลี่คลายความทุกข์ทางจิตใจ โดยใช้หลักอริยสัจ 4 มาเป็นฐานความเข้าใจถึงปัญหาของมนุษย์ เมื่อมีปัญหาและอุปสรรคระหว่างการให้การปรึกษารายบุคคลตามแนวพุทธจิตวิทยา ตัวผู้วิจัยได้มีการขอคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการให้การปรึกษารายบุคคลตามแนวพุทธจิตวิทยาจะคอยดูแลและให้คำแนะนำกับผู้วิจัยอย่างใกล้ชิดตลอดระยะเวลาการเก็บข้อมูลในครั้งนี้ ประเมินการปรับตัวในผู้ป่วยมะเร็งหลังการให้การปรึกษารายบุคคลตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อเป็นคะแนนหลังการทดลองและนำคะแนนที่รวบรวมได้มาวิเคราะห์ค่าทางสถิติโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

ขั้นตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหาข้อมูลจากการสัมภาษณ์ การสังเกตแบบมีส่วนร่วม และการจดบันทึก และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)

ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และใช้สถิติ Wilcoxon matched pairs signed rank test เพื่อทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบ ระดับ ค่าเฉลี่ยของการให้การปรึกษารายบุคคลตามแนวพุทธจิตวิทยาต่อการปรับตัวในผู้ป่วยมะเร็ง

ผลการวิจัย

ผลการทดลองสามารถยืนยันการให้การปรึกษารายบุคคลตามแนวพุทธจิตวิทยาต่อการปรับตัวในผู้ป่วยมะเร็ง ดังนี้

จากการวิเคราะห์เป็นรายด้าน ทั้ง 4 ด้าน ด้วยค่าสถิติ Wilcoxon matched pairs signed rank test ก่อนและหลังการทดลอง พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p < .05$) ดังนี้ คะแนนหลังการทดลองของการให้การ

พิจารณารายบุคคลตามแนวพุทฺธจิตวิทยาต่อการปรับตัวในผู้ป่วยมะเร็งตามความต้องการด้านร่างกาย คะแนนเฉลี่ย 4.64 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.42 ซึ่งสูงกว่าก่อนการทดลอง คะแนนเฉลี่ย 3.76 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.58,ระดับคะแนนหลังการทดลองของการให้การพิจารณารายบุคคลตามแนวพุทฺธจิตวิทยาต่อการปรับตัวในผู้ป่วยมะเร็งตามความต้องการด้านอัตมโนทัศน์ คะแนนเฉลี่ย 4.64 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.48 ซึ่งสูงกว่าก่อนการทดลอง คะแนนเฉลี่ย 3.25 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.78,ระดับคะแนนหลังการทดลองของการให้การพิจารณารายบุคคลตามแนวพุทฺธจิตวิทยาต่อการปรับตัวในผู้ป่วยมะเร็งตามความต้องการด้านบทบาทหน้าที่ คะแนนเฉลี่ย 4.80 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.21 ซึ่งสูงกว่าก่อนการทดลอง คะแนนเฉลี่ย 4.08 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.79 และระดับคะแนนหลังการทดลองของการให้การพิจารณารายบุคคลตามแนวพุทฺธจิตวิทยาต่อการปรับตัวในผู้ป่วยมะเร็งตามความต้องการด้านการพึ่งพาอาศัย คะแนนเฉลี่ย 4.68 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.31 ซึ่งสูงกว่าก่อนการทดลอง คะแนนเฉลี่ย 3.81 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.71 ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการปรับตัวในผู้ป่วยมะเร็งรายด้าน ก่อนให้การปรึกษาและหลังให้การปรึกษาด้วย Wilcoxon matched pairs signed rank test (n=10)

พฤติกรรมปรับตัว		n	$\bar{X}$	S.D.	Z	P
ด้านร่างกาย	ก่อนทดลอง	10	3.76	0.58	-2.81	.005
	หลังทดลอง	10	4.64	0.42		
ด้านอัตมโนทัศน์	ก่อนทดลอง	10	3.25	0.78	-2.81	.005
	หลังทดลอง	10	4.64	0.48		
ด้านบทบาทหน้าที่	ก่อนทดลอง	10	4.08	0.79	-2.67	.008
	หลังทดลอง	10	4.80	0.21		
ด้านการพึ่งพาอาศัย	ก่อนทดลอง	10	3.81	0.71	-2.81	.005
	หลังทดลอง	10	4.68	0.31		

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า การปรับตัวในผู้ป่วยมะเร็งหลังได้รับการพิจารณารายบุคคลตามแนวพุทฺธจิตวิทยาเพิ่มขึ้นทั้งทางด้านร่างกาย ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่และด้านการพึ่งพาอาศัย

ผลการวิเคราะห์ระหว่างกลุ่มทดลอง แบบ 1 กลุ่ม วัดผลก่อน-หลัง (one group pretest- posttest design) เปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวโดยภาพรวมหลังการทดลองด้วยค่าสถิติ Wilcoxon matched pairs signed rank test พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p < .05$) ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการปรับตัวในผู้ป่วยมะเร็งโดยภาพรวม ก่อนให้การปรึกษา และหลังให้การปรึกษาด้วย Wilcoxon matched pairs signed rank test ($n=10$)

พฤติกรรมปรับตัว		n	$\bar{x}$	S.D.	Z	P
ภาพรวม	ก่อนทดลอง	10	3.69	0.25	-2.80	.005
	หลังทดลอง	10	4.68	0.07		

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มทดลองเมื่อได้รับการให้การปรึกษารายบุคคลตามแนวพุทฺธิจิตวิทยาพบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนการปรับตัว เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการให้การปรึกษารายบุคคลตามแนวพุทฺธิจิตวิทยา โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ย 3.69 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.25 หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ย 4.68 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.07 แสดงให้เห็นว่าการให้การปรึกษารายบุคคลตามแนวพุทฺธิจิตวิทยา มีส่วนช่วยให้กลุ่มทดลองมีการปรับตัวโดยภาพรวมเพิ่มขึ้น

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่อง ผลของการให้การปรึกษารายบุคคลตามแนวพุทฺธิจิตวิทยาต่อการปรับตัวในผู้ป่วยมะเร็ง ตามทฤษฎีการปรับตัวของรอย โดยข้อคำถามเกี่ยวกับการปรับตัวในผู้ป่วยมะเร็งตามความต้องการ 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ ด้านการพึ่งพาอาศัย สรุปผลการวิจัย ดังนี้

1. การปรับตัวในผู้ป่วยมะเร็งกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลตามแนวพุทฺธิจิตวิทยา ก่อนการทดลอง และหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. การปรับตัวในผู้ป่วยมะเร็ง ด้านร่างกาย ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาอาศัย กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลตามแนวพุทฺธิจิตวิทยา ก่อนการทดลอง และหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิจัย อภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1. การปรับตัวในผู้ป่วยมะเร็งหลังการให้การรักษารายบุคคลตามแนวพุทธจิตวิทยาดีกว่าก่อนการให้การรักษารายบุคคลตามแนวพุทธจิตวิทยา อภิปรายว่าการได้รับการวินิจฉัยโรคมะเร็ง เป็นวิกฤติคุกคามชีวิตทำให้ผู้ป่วยรู้สึกเกิดความไม่แน่นอนและไม่มั่นคงในชีวิต กลัวรักษาไม่หาย กลัวเจ็บปวด กลัวผลข้างเคียงของยา กลัวร่างกายจะผิรุปร่าง สูญเสียหน้าที่การทำงาน และมากที่สุด คือ กลัวตาย ถ้าผู้ป่วยมีการปรับตัวไม่ดี ผู้ป่วยจะรู้สึกทุกข์ทรมานใจ และอาจมีพฤติกรรมผิดปกติ เช่น แยกตัวเอง หรือ รุนแรง เบื่อหน่าย ท้อแท้ หดห่อใจ ซึมเศร้า อาจรุนแรงมาก ถึงกับเบื่อหน่ายชีวิต และคิดอยากตาย การให้การรักษารายบุคคลตามแนวพุทธจิตวิทยา เป็นกระบวนการช่วยเหลือที่ผู้ให้การศึกษา ให้การศึกษาแก่ผู้รับการศึกษารายละคนในแต่ละครั้ง เพื่อช่วยให้ผู้รับการศึกษามีความเข้าใจตนเอง และเลือกวิธีการแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม

เมื่อผู้ป่วยมีการรับรู้ข้อมูลที่ดี ได้รับกำลังใจ ร่วมกับมีสิ่งสนับสนุนที่ดีตั้งแต่ต้น ทำให้บุคคลมีมุมมองต่อโรคในทางบวกขึ้น ซึ่งส่งผลให้เกิดการดูแลตัวเองที่ดี ทั้งทางด้านร่างกาย และทางด้านจิตใจ ทำให้ผู้ป่วยมะเร็งมีการปรับตัวที่ดีกว่าการไม่ได้รับการให้การรักษารายบุคคลตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยที่ผู้ให้การศึกษาฝึกฝนตนเองในการให้การปรึกษาในแต่ละครั้ง และเมื่อเกิดปัญหาติดขัดได้มีอาจารย์ที่ปรึกษาคอยดูแลอย่างใกล้ชิดตลอดทุกขั้นตอน สอดคล้องกับการศึกษาของ มัณฑนา วรนิมมานนท์ (2558) ได้ศึกษาการเยียวยาทางจิตใจด้วยการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับการรักษาแบบประคับประคอง พบว่า การจัดการกับความทุกข์ใจลดลงจากการที่มีนักจิตวิทยาการปรึกษาคอยช่วยประคับประคองจิตใจ ให้ผู้ป่วยรู้สึกเข้าใจ ตระหนักในทุกข์ของตน สามารถละความทุกข์ ความเจ็บปวดไปช่วงหนึ่ง จนแม้เวลาที่ต้องเผชิญกับความทุกข์อีก ก็เผชิญด้วยตัวเองได้โดยใจที่ไม่หวั่นไหวเช่นเดิม เช่นเดียวกับการศึกษาของ วราภรณ์ ยศทวี (2562) ที่ได้ศึกษาการปรับตัวของผู้หญิงที่เป็นมะเร็งเต้านม พบว่า การส่งเสริมความเข้มแข็งของจิตใจ โดยให้มีสิ่งยึดมั่นทางด้านจิตใจ ความเชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ตามศาสนาที่ยึดถือ ใช้หลักสติ หรือการเจริญสติอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง ส่งเสริมให้ผู้ป่วยสามารถจัดการกับความเครียดหรือปัญหาที่เกิดขึ้น ร่วมกับการให้ผู้ป่วยได้รับรู้ข้อมูลของโรค และการรักษาอย่างถูกต้อง จะช่วยให้ผู้ป่วยมีจิตใจที่เข้มแข็งสามารถปรับตัวยอมรับต่อโรค และการรักษาได้ดีขึ้น

2. การปรับตัวในผู้ป่วยมะเร็งตามความต้องการด้านร่างกาย หลังการให้การรักษารายบุคคลตามแนวพุทธจิตวิทยาดีกว่าก่อนการให้การรักษารายบุคคลตามแนวพุทธจิตวิทยา กล่าวคือ การปรับตัวในผู้ป่วยมะเร็งตามความต้องการด้านร่างกาย ก่อนทดลอง ข้อคำถามระบบข้อซักถามของข้าพเจ้าทำงานเป็นปกติ

มีค่าเฉลี่ยน้อยมาก ส่วนข้อความ ข้าพเจ้าชอบการออกกำลังกาย บริหารร่างกายอยู่เสมอ ๆ และแม้รู้ดีว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อร่างกายเพียงใด แต่ข้าพเจ้าก็ไม่เคยออกกำลังกาย ที่มีค่าเฉลี่ยในระดับปานกลาง สอดคล้องกับงานวิจัยของ ปุณรดา พวงสมัย (2556) ศึกษาถึงการปรับตัวในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับยาเคมีบำบัด พบว่า ผู้ป่วยมีการปรับตัวอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งกลุ่มทดลองที่มีการปรับตัวไม่ดีขึ้นจะพบความผิดปกติของร่างกาย เช่น รู้สึกหายใจไม่เต็มอิ่ม ท้องผูก ท้องเสีย นอนไม่หลับ หลงลืมง่าย เป็นต้น หลังการทดลอง ข้อคำถามระบบข้อคำถามของข้าพเจ้าทำงานเป็นปกติ มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็นระดับปานกลาง ส่วนข้อความ ข้าพเจ้าชอบการออกกำลังกาย บริหารร่างกายอยู่เสมอ ๆ และแม้รู้ดีว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อร่างกายเพียงใด แต่ข้าพเจ้าก็ไม่เคยออกกำลังกาย ที่มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจากในระดับปานกลางเป็นระดับดี สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อให้ผู้มาปรึกษาได้คลี่คลายปัญหาหรือทุกข์ใจของตนในระดับทฤษฎีมีกัตตะ โดยการได้สำรวจตัวเอง รู้จักต้นตอของทุกข์ สามารถแก้ไขทุกข์ด้วยสติปัญญาของตนเอง จนจัดการชีวิตอยู่กับความจริงทั้งหลายที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

3. การปรับตัวในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมเรียงตามความต้องการด้านอัตมโนทัศน์ หลังการให้การปรึกษารายบุคคลตามแนวพุทธจิตวิทยาดีกว่าก่อนการให้การปรึกษารายบุคคลตามแนวพุทธจิตวิทยา กล่าวคือ การปรับตัวในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมเรียงตามความต้องการด้านอัตมโนทัศน์ ก่อนการทดลองค่าเฉลี่ยการปรับตัวตามความต้องการด้านอัตมโนทัศน์ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีข้อความข้าพเจ้าไม่วิตกกังวล และกล่าวว่าตัวข้าพเจ้า และคนใกล้ชิดจะมีความสุขน้อยลง มีค่าเฉลี่ยในระดับน้อย และข้อความข้าพเจ้ารู้สึกเศร้าเสียใจ เมื่อนึกถึงโรคที่ข้าพเจ้าเป็นอยู่ มีเฉลี่ยในระดับน้อยมาก เมื่อพิจารณาตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยการปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ (Self-concept) เกี่ยวข้องกับความเชื่อและความรู้สึกต่อตนเอง การรับรู้เกี่ยวกับตนเองนี้มีบทบาทสำคัญต่อพฤติกรรมหรือการกระทำของบุคคล การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ที่ไม่มีประสิทธิภาพจะทำให้บุคคลมีความวิตกกังวล มีความรู้สึกผิด รู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดน้อยลง อยู่ในภาวะซึ่งไร้อำนาจ แสดงพฤติกรรมออกมาในรูปแบบของการมีสมาธิลดลง ละเลยการดูแลตนเอง เป็นต้น หลังทดลอง ได้รับการให้การปรึกษารายบุคคลตามแนวพุทธจิตวิทยาทุกข้อความมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดีทั้งหมดทุกข้อความ การให้การปรึกษารายบุคคลตามแนวพุทธจิตวิทยาเป็นการเสริมพลังให้กับผู้ป่วยโรคมะเร็งในการปรับตัวเพื่อที่จะดูแลจิตใจตนเองได้อย่างสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ส่งผลให้ผู้ป่วยมะเร็งมีความเข้มแข็งทางจิตใจ ส่งเสริมความคิดบวก การปรับสภาพจิตใจให้สงบด้วยการเข้าใจธรรมชาติของชีวิต ยอมรับสภาวะโรคตามความ

เป็นจริง เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถปรับตัว ปรับสมดุลชีวิต สามารถฟันฝ่าอุปสรรคที่ต้องเผชิญกับโรคและการรักษาให้มีความเข้าใจเกี่ยวกับการรักษา

มีทัศนคติทางบวกและปฏิกิริยาตอบสนองต่อโรคมะเร็งในทางที่ดี ส่งผลต่อประสิทธิภาพในการปรับตัว สอดคล้องกับการวิจัยของ กรรณิการ์ มีสวัสดี (2564) ได้ศึกษารูปแบบการปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยารายบุคคลต่อสตรีที่มีภาวะซึมเศร้าผ่านสื่อสังคม พบว่า ระดับความรู้สึกเห็นด้านภาวะซึมเศร้า ด้านภาวะวิตกกังวล ด้านความเครียดของสตรีที่มีภาวะซึมเศร้า เมื่อได้รับการปรึกษาแล้วมีภาวะลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และสตรีที่มีภาวะซึมเศร้าได้รับการคลี่คลายจากปัญหาหรือเรื่องราวที่เกิดขึ้น ทำให้ใจเบา

4. การปรับตัวในผู้ป่วยมะเร็งตามความต้องการด้านบทบาทหน้าที่ หลังการให้การปรึกษารายบุคคลตามแนวพุทธจิตวิทยา ดีกว่าก่อนการให้การปรึกษารายบุคคลตามแนวพุทธจิตวิทยา กล่าวคือ การปรับตัวในผู้ป่วยมะเร็งตามความต้องการด้านบทบาทหน้าที่ ก่อนทดลอง ข้อคำถามข้าพเจ้ารู้สึกว่ายังสามารถแสดงบทบาทหน้าที่ของตนเองต่อผู้อื่นที่เคยเป็นอยู่ได้ และข้อคำถามข้าพเจ้ารู้สึกว่ายังสามารถแสดงบทบาทหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายได้อย่างเต็มที่ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งตามทฤษฎีการปรับตัวของรอย อธิบายถึงการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ (Role function mode) เป็นการปรับตัวเพื่อความมั่นคงทางสังคม เกี่ยวข้องกับการทำหน้าที่ตามบทบาทที่ตนดำรงอยู่ในสังคม ซึ่งต้องเป็นไปตามความคาดหวังของสังคม เกี่ยวกับสิ่งที่บุคคลควรกระทำต่อผู้อื่นในสังคมตามตำแหน่งหน้าที่ในบทบาทของตน บุคคลจึงต้องมีการปรับตัวหรือแสดงบทบาทของตนให้เหมาะสม เพื่อให้เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น ซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึกมั่นคงทางสังคม และอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เมื่อผู้ป่วยทราบว่าเจ็บป่วยมะเร็งซึ่งเป็นวิกฤตคุกคามชีวิตทำให้ผู้ป่วยรู้สึกเกิดความไม่แน่นอน และไม่มั่นคงในชีวิต ผู้ป่วยรู้สึกทุกข์ทรมานใจและอาจมีการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ไม่ได้ หลังการทดลองข้อคำถามข้าพเจ้ารู้สึกว่ายังสามารถแสดงบทบาทหน้าที่ของตนเองต่อผู้อื่นที่เคยเป็นอยู่ได้ และข้อคำถามข้าพเจ้ารู้สึกว่ายังสามารถแสดงบทบาทหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายได้อย่างเต็มที่ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดี

สอดคล้องกับการศึกษาของ วราภรณ์ ยศทวี (2562) ได้ศึกษาการปรับตัวของผู้หญิงที่เป็นมะเร็งเต้านม พบว่า การส่งเสริมความเข้มแข็งของจิตใจ โดยให้มีสิ่งยึดมั่นทางด้านจิตใจความเชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ตามศาสนาที่ยึดถือ ใช้หลักสติ หรือการเจริญสติอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง ส่งเสริมให้ผู้ป่วยสามารถจัดการกับความเครียด หรือปัญหาที่เกิดขึ้น ร่วมกับการให้ผู้ป่วยได้รับรู้ข้อมูลของโรคและการรักษาอย่างถูกต้องจะช่วยให้ผู้ป่วยมีจิตใจที่เข้มแข็ง สามารถปรับตัว และแสดงออกเป็นพฤติกรรมในการปรับตัวแบบเผชิญหน้าต่อสู้ (Confronting response) เพื่อให้ผู้ป่วยมีการมองสิ่งต่าง ๆ

ที่เกิดขึ้นกับชีวิตในแง่ดี มีความคิดทางบวก มีความหวังต่อการมีชีวิตที่ยืนยาว มีกำลังใจในการต่อสู้กับโรคมะเร็ง มีการดูแลตัวเองที่ดีและมีชีวิตอยู่กับครอบครัวและคนที่รักให้นานที่สุด การให้การปรึกษารายบุคคลตามแนวพุทฺธจิตวิทยาทำให้ผู้ป่วยได้รับทราบข้อมูลความจริง ทำให้ผู้ป่วยมีความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับโรคและสิ่งที่ตนเองจะต้องประสบ การเข้าใจเหตุการณ์ได้ถูกต้องทำให้ผู้ป่วยได้รู้อนาคตของตนเอง และไม่เกิดความกังวลกับ สิ่งที่ไม่รู้ ไม่แน่ใจ ผู้ป่วยรู้ว่าควรปฏิบัติตัวอย่างไร มีการวางแผนชีวิตของตนเอง สามารถใช้ สิทธิในการตัดสินใจเลือกแนวทางในการรักษาได้ถูกต้องและมีประสิทธิภาพต่อไป

5. การปรับตัวในผู้ป่วยมะเร็งตามความต้องการด้านการพึ่งพาอาศัย หลังการให้ การปรึกษารายบุคคลตามแนวพุทฺธจิตวิทยา ดีกว่าก่อนการให้การปรึกษารายบุคคลตามแนว พุทฺธจิตวิทยา กล่าวคือ การปรับตัวในผู้ป่วยมะเร็งตามความต้องการด้านการพึ่งพาอาศัย ก่อนทดลอง ข้อคำถามข้าพเจ้าต้องการให้สมาชิกในครอบครัวสนใจและเอาใจใส่ตนเองมาก ขึ้น มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อยและข้อคำถามข้าพเจ้ารู้สึกกลัวว่าจะไม่ได้รับความสนใจจาก คนรู้จัก ข้อคำถามข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจที่ต้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อจำเป็นและ ข้อคำถามข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองพูดคุยกับผู้อื่นน้อยลงมีค่าเฉลี่ยในระดับปานกลาง

ซึ่งอภิปรายจากทฤษฎีการปรับตัวของรอย ด้านการปรับตัวด้านการพึ่งพา อาศัยผู้อื่น (Interdependence) รวมถึงสัมพันธ์กับบุคคลที่มีความสัมพันธ์และ ระบบสนับสนุน แสดงความสมดุลระหว่างพฤติกรรมพึ่งพา ถ้าการปรับตัวด้านนี้ไม่มี ประสิทธิภาพจะเกิดปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เช่น มีความรู้สึกโดดเดี่ยว ว่าเหว ห้างเหิน เป็นต้น ที่เกิดขึ้นนี้จะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกไม่มั่นคงในสังคม มีความเครียด และความเจ็บป่วยตามมาได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ จิตขญา บุญนันท และ ปรางทิพย์ ฉายพุทฺธ (2552) ศึกษาบทบาทพยาบาลในการสื่อสารเรื่องไม่พึงประสงค์หรือแจ้งข่าว ร้ายในผู้ป่วยมะเร็ง พบว่า ผลกระทบจากการสื่อสารเรื่องไม่พึงประสงค์ หรือแจ้งข่าวร้าย ในผู้ป่วยมะเร็ง ภายหลังแพทย์ให้การวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็ง ผู้ป่วยจะเกิดความกลัว และช็อคกับข้อมูลที่รับทราบต่อมาผู้ป่วยอาจปฏิเสธความจริง เศร้าโศกเสียใจ เกิด ความเครียด วิตกกังวล รู้สึกไม่แน่นอน ไม่มั่นใจในการดูแลรักษา และอารมณ์อ่อนไหว ง่าย ซึ่งจะนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าได้ เรื่องไม่พึงประสงค์ หรือข่าวร้ายยังทำให้ผู้ที่ได้รับรู้เกิด ความรู้สึกเจ็บปวด ทุกข์ทรมานใจ มีผลต่อความสามารถในการปรับตัว ถ้าผู้ป่วยสามารถ ปรับตัวได้ จะเกิดการยอมรับในที่สุด แต่ถ้าผู้ป่วยไม่สามารถควบคุมตนเอง หรือเผชิญ ปัญหาได้อย่างไม่มีประสิทธิภาพ อาจปฏิเสธไม่ยอมรับความจริง มีพฤติกรรมการ

แสดงออกที่ไม่เหมาะสม หนีปัญหา รวมถึง ไม่ยอมรับ ไม่ร่วมมือ ในการรักษาและไม่มาตรวจตามนัด หลังทดลองได้รับการให้การปรึกษารายบุคคลตามแนวพุทธจิตวิทยาทุกข้อ คำถามมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดีทั้งหมดทุกข้อ การให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา ช่วยแก้ไขปัญหของบุคคลที่มีทุกข์ภายในใจ ให้สามารถให้คลี่คลายทุกข์ได้ด้วยตนเอง โดยตระหนักถึงความจริงของธรรมชาติของชีวิตตามแนวพุทธธรรม เข้าใจทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง และใช้ปัญญาไตร่ตรองจนเข้าใจ สาเหตุของทุกข์ตลอดจนสามารถพัฒนาตน ให้ถึงพร้อมในไตรสิกขาทั้งด้าน ความคิด พฤติกรรม และอารมณ์ความรู้สึก สามารถคุ้มครองชีวิตตนเองให้ไปสู่หนทางที่ดีงาม และเป็นประโยชน์ได้

องค์ความรู้จากการวิจัย

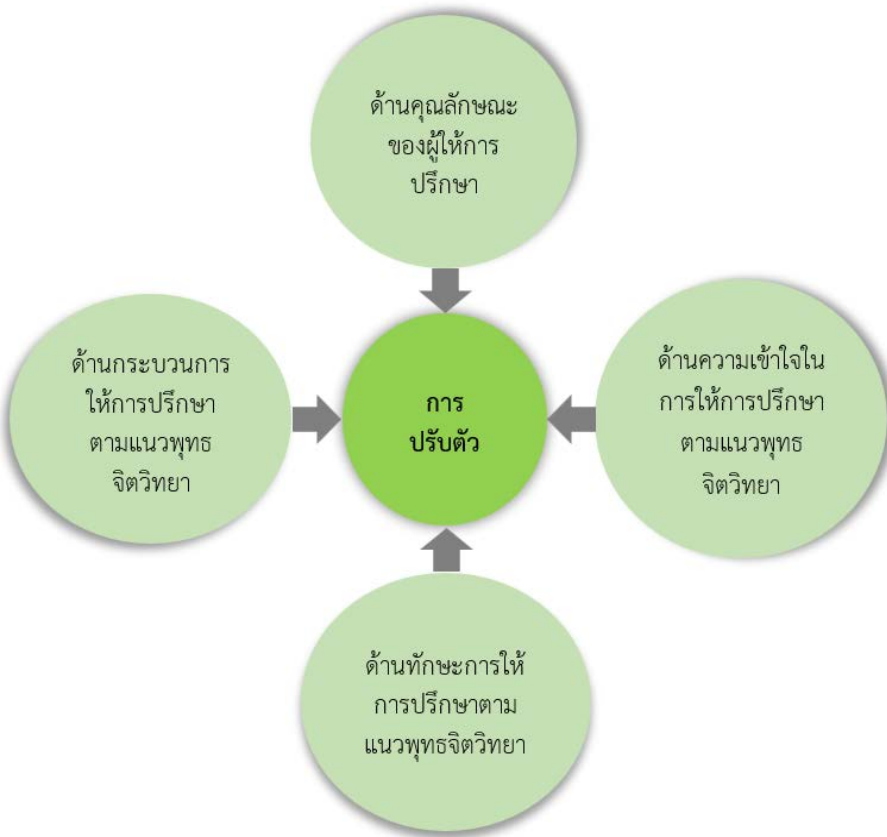
การให้การปรึกษารายบุคคลตามแนวพุทธจิตวิทยาต่อการปรับตัวในผู้ป่วยมะเร็ง เป็นกิจกรรมเกี่ยวกับการนำหลักพุทธธรรม อริยสัจ 4 และกระบวนการการปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อเอื้อให้ผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคมะเร็งมีการปรับตัว มีรูปแบบซึ่งได้ประยุกต์หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาร่วมกับทฤษฎี แนวคิดทางจิตวิทยา และกระบวนการการปรึกษา มีการใช้กิจกรรมเป็นสื่อแนะนำกระบวนการคิด และกระบวนการการปรึกษารายบุคคลตามแนวพุทธจิตวิทยา ให้ผู้ป่วยเข้าใจตนเอง และเลือกวิธีการแก้ไขปัญหได้อย่างเหมาะสม โดยผ่านการสนทนาสื่อสารปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การปรึกษา และผู้มารับการปรึกษา ด้วยความเป็นกัลยาณมิตร เพื่อเอื้อให้ผู้มารับการปรึกษาสามารถเข้าใจทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง และใช้ปัญญาไตร่ตรองจนเข้าใจสาเหตุของทุกข์ สามารถคุ้มครองชีวิตตนเองให้ไปสู่หนทางที่ดี และเป็นประโยชน์ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ 4 ด้านดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 ด้านคุณลักษณะของผู้ให้การปรึกษา

องค์ประกอบที่ 2 ด้านความเข้าใจในการให้การปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา

องค์ประกอบที่ 3 ด้านทักษะการให้การปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา

องค์ประกอบที่ 4 ด้านกระบวนการให้การปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

จากแผนภาพที่ 1 แสดงให้เห็นว่า การให้การศึกษารายบุคคลตามแนวพุทธจิตวิทยาต่อการปรับตัวในผู้ป่วยมะเร็ง เป็นการสะท้อนความคิด และเป็นวิธีการที่ทำให้เกิดความเข้าใจ โดยแบ่งองค์ความรู้และแนวกิจกรรมการให้การศึกษารายบุคคลตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อเอื้อให้เกิดการปรับตัวในผู้ป่วยมะเร็ง แบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ด้านคุณลักษณะของผู้ให้การศึกษา

การให้การศึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา เป็นสิ่งที่มีความสำคัญเป็นอย่างมากในความแตกต่างกับมิติการให้การศึกษา ซึ่งการให้การศึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาด้วยหลักธรรมะ โดยเน้นการเรียนรู้ที่จะอยู่กับความทุกข์ พระพุทธองค์ได้ทรงช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหา หรือความทุกข์ ให้สามารถคลี่คลายปัญหา หรือมีแนวทางในการพ้นทุกข์ได้ด้วย ความเข้าใจทุกข์ของตนเอง

ส่วนที่ 2 ด้านความเข้าใจในการให้การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา

การปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา เป็นกระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาผู้มีการเจริญปัญญา และมีภาวะแห่งความเป็นกัลยาณมิตร นำหลักธรรม และองค์ธรรมอริยสัจ 4 เป็นผู้แนะแนววิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ มาช่วยเหลือ แก้ไขปัญหาของบุคคลที่มีทุกข์ภายในใจ ให้สามารถให้คลี่คลายทุกข์ได้ด้วยตนเอง

ส่วนที่ 3 ด้านทักษะการให้การปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา

จากการลงพื้นที่ปฏิบัติการให้การปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยการพูดคุยสนทนากับผู้ป่วยมะเร็งที่เข้ารับการรักษาทันทีในโรงพยาบาล สะท้อนการพัฒนาการปรึกษา ประโยชน์และการฝึกทักษะการปรึกษาให้มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น ทักษะการปรึกษาถือเป็นเครื่องมือสำคัญของผู้ให้การปรึกษาที่ต้องพัฒนาและฝึกฝน เพื่อให้เกิดความชำนาญ สามารถนำมาใช้เพื่อค้นหาต้นตอของปัญหา ความทุกข์และวิธีการดับทุกข์ของผู้ป่วยมะเร็ง

ส่วนที่ 4 ด้านกระบวนการให้การปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา

กระบวนการให้การปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา มีองค์ธรรมอริยสัจ 4 เป็นองค์ธรรมในการให้การปรึกษา ซึ่งเป็นหลักธรรมคำสอนที่ครอบคลุมหลักธรรมทั้งหมดในพระพุทธศาสนา ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ เป็นวิธีการแห่งปัญญา ที่ดำเนินการแก้ไขปัญหตามระบบแห่งเหตุผล เป็นกระบวนการแก้ปัญหา และจัดการกับชีวิตของตนเอง ด้วยปัญญาของมนุษย์เอง และเป็นความจริงที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของคนทุกคน

จากองค์ความรู้ทั้ง 4 ด้าน ผู้ให้การปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา ผู้ที่เป็นปัจจัยสำคัญต่อการเอื้อให้ผู้มารับการปรึกษาที่เมื่อรับรู้ว่าเป็นโรคมะเร็งแล้วสามารถปรับตัวให้อยู่กับโรคที่เป็นอยู่ได้ ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาต้องเป็นผู้ที่มีสัมมาทิฐิ คือ มีความเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ และจุดมุ่งหมายของมนุษย์ตามแนวพุทธศาสนาอย่างถ่องแท้ พร้อมทั้งฝึกประสบการณ์ตรง ลงมือปฏิบัติบ่มเพาะตนเองตามวิถีแห่งมรรคเพื่อให้รู้จริงในหลักธรรมอริยสัจ 4 คือการเข้าใจความเป็นจริงของชีวิตอย่างแจ่มแจ้ง เพื่อช่วยให้ผู้มารับการปรึกษาเมื่อรับรู้ว่าเป็นโรคมะเร็งสามารถปรับตัวได้ โดยช่วยให้เข้าใจตนเอง และเลือกวิธีการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม มีการรับรู้ข้อมูลที่ดี ได้รับกำลังใจ ร่วมกับการสนับสนุนที่ดี สิ่งเหล่านี้ตามทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy's Adaptation Model) ถือเป็นสิ่งเร้า/สิ่งนำเข้า สู่กลไกการควบคุมและกลไกการคิดรู้ และถ่ายทอดข้อมูลโดยบุคคลจะเลือกประมวล และจำในสิ่งที่ตนเองสนใจ การเรียนรู้จะทำให้เกิดการเลียนแบบ การเสริมแรง และการหยั่งรู้ เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจแก้ไขปัญหา การที่ผู้ป่วยโรคมะเร็งเข้า

ใจความเป็นจริงของชีวิต เข้าใจในทุกข์ที่เกิดขึ้น เข้าใจเหตุแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ด้วยตนเอง ส่งผลให้มีมุมมองต่อโรคมะเร็งในทางบวก ซึ่งส่งผลให้เกิดการดูแลตัวเองที่ดี ทั้งทางด้านร่างกาย และทางด้านจิตใจ

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ควรมีการสนับสนุนให้หน่วยงานแต่ละแผนกที่เกี่ยวข้องในการในการดูแลรักษาผู้ป่วยมะเร็งนำการให้การปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาไปใช้กับผู้ป่วย เพื่อผู้ป่วยได้สำรวจตนเอง ทั้งด้านความคิด ความเชื่อ ความรู้สึกและพฤติกรรม เพื่อนำไปสู่การรู้จักตนเองตามความเป็นจริง เข้าใจในปัญหา เป็นผลให้สามารถเผชิญปัญหา ตัดสินใจเลือกเป้าหมาย และแนวทางในการแก้ปัญหา ดูแลเอาใจใส่ในสุขภาพตนเอง สนใจและใส่ใจความเจ็บป่วยของตนเองให้ดีขึ้น

2. ข้อเสนอแนะการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาเรื่องการให้การปรึกษารายบุคคลตามแนวพุทธจิตวิทยาในผู้ป่วยกลุ่มโรคอื่น ๆ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง หรือผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาแล้วมีภาพลักษณ์เปลี่ยนแปลง เช่น ผู้ป่วยเบาหวานที่ต้องสูญเสียอวัยวะ เช่น การตัดขาในผู้ป่วยเบาหวาน ผู้ป่วยไตวายที่ต้องล้างไต

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จากผลการวิจัยพบว่า การปรึกษารายบุคคลตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยใช้หลักอริยสัจ 4 มาเป็นฐานความเข้าใจถึงปัญหาของมนุษย์ และใช้กระบวนการให้การปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา 6 ขั้นตอน

ในการให้การปรึกษาผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็ง เพื่อให้ผู้ป่วยได้สำรวจตนเอง ทั้งด้านความคิด ความเชื่อ ความรู้สึก และพฤติกรรม เพื่อนำไปสู่การรู้จักตนเองตามความเป็นจริง เข้าใจในปัญหา เป็นผลให้สามารถเผชิญปัญหา ตัดสินใจเลือกเป้าหมาย และแนวทางในการแก้ปัญหา ดูแลเอาใจใส่ในสุขภาพตนเอง สนใจ และใส่ใจความเจ็บป่วยของตนเองให้ดีขึ้น ส่งผลต่อการปรับตัวทั้ง 4 ด้านที่ดีขึ้น ดังนั้นทางโรงพยาบาลควรมีส่งเสริมความรู้ เรื่องการปรึกษารายบุคคลตามแนวพุทธจิตวิทยา แก่บุคลากรทางการแพทย์ในโรงพยาบาล เช่น จัดอบรมเชิงปฏิบัติการหรือการจัดการความรู้การให้การปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา 6 ขั้นตอน โดยใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อบุคลากรทางการแพทย์มีความรู้ ความชำนาญสามารถนำไปใช้ปฏิบัติได้

รายการอ้างอิง

- กรรณิการ์ มีสวัสดิ์. (2564). รูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยารายบุคคลต่อสตรีที่มีภาวะซึมเศร้าผ่านสื่อสังคม (ดุชนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- จิตขญา บุญนันท. (2552). บทบาทพยาบาลในการสื่อสารเรื่องไม่พึงประสงค์หรือแจ้งข่าวร้ายในผู้ป่วยมะเร็ง. *วารสารสภาการพยาบาล*, 24(3), 7-19.
- ปุนรดา พวงสมัย. (2556). ความสัมพันธ์ระหว่างอายุ ระดับการศึกษา ความรู้สึกไม่แน่นอนในความเจ็บป่วย ความเข้มแข็งในการมองโลก แรงสนับสนุนทางสังคม กับการปรับตัวของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับการรักษาด้วยเคมีบำบัด (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.
- มณฑนา วรนิมมานนท์. (2558). การเยียวยาทางจิตใจด้วยการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับการรักษาแบบประคับประคอง: การศึกษาแบบปรากฏการณ์วิทยา (ดุชนิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.
- วราภรณ์ ยศทวี. (2562). การปรับตัวของหญิงที่เป็นมะเร็งเต้านม. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์*, 11(2), 280.
- วิชุดา ฐิติโชติรัตน. (2559). การพัฒนารูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของพระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การปรึกษา (ดุชนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.

การพัฒนาแบบทดสอบออนไลน์วัดบุคลิกภาพด้านจริต 6 ตามแนวพุทธศาสนา

A Development of an Online Personality Test of the Six Temperaments in Buddhism

Received: May 08, 2024
Revised: May 19, 2024
Accepted: May 20, 2024

ณัฐนันท์ หงส์วริทธิ์ธร¹, วิชชุดา ฐิติโชติรัตนนา² และ
พระมหาเฟื่อน กิตติโสภณ³

Nuttanont Nongwarittorn, Wichuda Thitichotrattana and
Phramaha Phuen Kittisobhano
(chcstu@gmail.com)

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อสร้างแบบทดสอบออนไลน์วัดบุคลิกภาพด้านจริต 6 และ 2. เพื่อพัฒนาคุณภาพของแบบทดสอบที่สร้างขึ้นและสร้างคะแนนมาตรฐาน T สำหรับจำแนกจริต 6 พัฒนาแบบทดสอบจากลักษณะนิสัยและพฤติกรรมของแต่ละจริต สร้างเป็นข้อคำถาม ผ่านการตรวจสอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่านเพื่อกำหนดค่าความถูกต้องตามเนื้อหาด้วยค่าดัชนีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องและวัดความคงที่ภายใน ด้วยวิธีการหาสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้เครื่องมือแบบประเมินบุคลิกภาพจริต 6 มีจำนวน 64 ข้อ นำเครื่องมือที่ได้ทำเป็นออนไลน์ ประชากรของงานวิจัยนี้ เป็นกลุ่มบุคคลที่สามารถอ่านภาษาไทยได้และสามารถเข้าถึงอินเทอร์เน็ตได้ กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคคลผู้ที่มีความสนใจที่จะรู้จักตนเองและสามารถเข้าถึงอินเทอร์เน็ตได้ในเขตกรุงเทพมหานคร และเขตเมือง เครื่องมือแบบทดสอบออนไลน์วัดบุคลิกภาพจริต 6 ที่ได้ไปสำรวจด้วยวิธีการที่ผู้วิจัยกระจายให้กับผู้รู้จักเพื่อนำไปกระจายต่อไปในเครือข่ายผ่านสื่อออนไลน์ (Virtual snowball sampling) ได้กลุ่มผู้ตอบแบบทดสอบทั้งหมด 654 คนจากสุ่มคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างของทาร์ ยามาเน โพรแกรม Excel และ PSPP นำมาใช้ในการคำนวณทางสถิติ คำนวณหาสถิติพรรณนา คำนวณค่าเฉลี่ยเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนมาตรฐาน Z (Z score) และคะแนนมาตรฐาน T (T score) ใช้คะแนนมาตรฐาน (T-score)

^{1, 2, 3} ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

สูงสุดจากคะแนนจิตทั้ง 6 ด้านเป็นตัวระบุจิตของบุคคลนำเสนอออกมาในรูปแบบภูมิ
แท่งตามคะแนนมาตรฐานที่ ผลการดำเนินการวิจัยบรรลุวัตถุประสงค์ที่ได้เครื่องมือเป็น
แบบทดสอบออนไลน์วัดบุคลิกภาพจิต 6 ที่สามารถระบุจิตเด่นของบุคคลและจิตทั้ง 6
ด้านโดยแสดงออกมาในรูปของกราฟแท่ง

คำสำคัญ: การพัฒนา, ออนไลน์, แบบทดสอบ, บุคลิกภาพ, จิต 6, พุทธศาสนา

Abstract

The objectives of this research were 1. to develop an online personality test of the six temperaments in Buddhism, and 2. to calculate the quality of the online personality test and normalized T score to identify person temperament. The online personality test was developed based upon the character traits and behavior of each temperament. Question items in the test were reviewed by five experts. The Index of Item-Objective Congruence was calculated for content validity and the Cronbach's Coefficient Alpha was also calculated for Internal Consistency Reliability. The six temperaments personality test consisted of 64 items. The test was implemented to the online version. Population of this research was the group of people who can read Thai and have access to the Internet. The sample of this research was the group people who were interested in their temperaments, being able to access the Internet and living in Bangkok, its surrounding, and urban areas. The online personality of six temperaments were conducted by being distributed to the persons who the researcher had known and were asked to help him to distribute the test to other people via online media. This method is called the virtual snowball sampling. There was a total of 654 respondents based upon Taro Yamane's sample size calculation. The Excel and SPSS programs were used for statistical calculations of descriptive statistics, which included the arithmetic mean, standard deviation, z scores, and T scores. The person six temperaments were displayed with a bar chart. The highest T score of six temperaments was to indicate the person's temperament. The results of this research achieved the objectives of obtaining the tool, an online personality

test measuring the six temperaments that can identify a person's prominent temperament, and also his/her six temperaments with a bar chart.

Keywords: Development, Online, Test, Personality, Six-Temperaments, Buddhism

บทนำ

มนุษย์เป็นหนึ่งในสัตว์โลกที่ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่เพราะกรรมที่ตนเองสร้างไว้ สะสมไว้แต่ปางก่อน กรรมเหล่านั้นก็จะเป็นปัจจัยของการเวียนว่ายตายเกิด และกรรมเหล่านั้นจะยังให้ผลที่ทำให้มนุษย์มีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ดังคำกล่าวของพระพุทธองค์ “สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้เลวและประณีตได้ ฯ” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 14, 2539)

กรรมที่มนุษย์สร้างขึ้นจะแตกต่างกันแล้วไปทั้งในแง่ปริมาณและประเภทของกรรม ถ้านำเอาทั้งสองปัจจัยมาอย่างละ 2 ระดับปัจจัยปริมาณ 2 ระดับและประเภทกรรม 2 ระดับ (กุศลกรรมกับอกุศลกรรม) บุคคลย่อมจะมีการสะสมกรรมที่เป็นไปได้ 4 ประเภท แต่ในความเป็นจริง บุคคลทำกรรมในปริมาณและประเภทที่แตกต่างกันมากมาย บุคคลย่อมแตกต่างกันไปอีกมากหลายประเภทและในความจริงปริมาณของกรรมที่มนุษย์ได้สั่งสมเอาไว้ ก็นับไม่ถ้วน พระพุทธองค์จึงเปรียบเทียบมนุษย์ในสังสารวัฏนี้ที่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอันเนื่องมาจากกรรมที่เมื่อนำเอาโครงกระดูกมากองรวมกันก็ยิ่งเกินกว่าภูเขาเวปุลละเสียมากมายประมาณมิได้ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 16, 2539) เมื่อพิจารณาปัจจัยที่เป็นทั้งปริมาณและประเภทของกรรมแล้ว บุคคลในสังสารวัฏย่อมมีส่วนที่เหมือนกันเพราะทำกรรมประเภทเดียวกันและส่วนที่ต่างกันเพราะทำกรรมไว้ต่างกัน ดังนั้น พฤติกรรมที่บุคคลกระทำหรือแสดงออกออกมา ย่อมมีกรรมเป็นปัจจัย ในทางจิตวิทยา ปัจจัยหนึ่งที่ทำให้บุคคลแตกต่างกัน และแสดงพฤติกรรมได้ออกมา คือ บุคลิกภาพ (Personality)

นักจิตวิทยาได้จำแนกบุคลิกภาพของมนุษย์เป็นหลายลักษณะขึ้นอยู่กับทฤษฎี เช่น ทฤษฎีบุคลิกภาพ Myers-Briggs Type Indicator (MBTI) เป็นทฤษฎีที่มีผู้วิจัยศึกษามากมาย แบ่งบุคลิกภาพของบุคคลออกเป็นหลายประเภทโดยมีมิติความคั่นขึ้น 4 อย่างได้แก่ มิติที่ 1 การหันเข้าหาคน (Extroversion-Introversion) มิติที่ 2 การรับข้อมูล (Sensing-Intuition) มิติที่ 3 การประเมินสถานการณ์ (Thinking-Feeling) และมิติที่ 4 การดำเนินชีวิต (Judging-Perceiving) มิติทั้ง 4 ทำให้แบ่งบุคลิกภาพออกเป็น 16 กลุ่มซึ่ง

บุคคลจะมีลักษณะและแสดงพฤติกรรมที่ต่างกันอย่างออกไปตามมิติ บุคลิกภาพของบุคคลที่แสดงออกมาเป็นพฤติกรรมต่างกันได้ถูกแบ่งออกเป็นกลุ่มหรือหลายประเภทมีมานานมาแล้วตั้งแต่ในสมัยพุทธกาล ที่เรียกว่า จริต เป็นลักษณะนิสัยพื้นฐานของบุคคลที่แสดงประพฤติดีปฏิบัติตามสภาพของจิตใจอันเป็นปกติของบุคคล พระพุทธองค์ทรงตรัสสั่งสอนเรื่องจริต ทรงบอกถึงอุปนิสัยของแต่ละบุคคล และทรงจำแนกอุปนิสัยเวไนยสัตว์ออกเป็น 6 ประเภท ได้แก่ รากจริต โทสจริต โมหจริต วิตกจริต ศรัทธาจริต และพุทฺธจริต

บุคคลที่มีจริตเด่นในจริตใด ก็จะมีลักษณะนิสัยและพฤติกรรมตามจริตนั้น บุคคลที่มีรากจริตเด่นจะเป็นผู้มีปกตินิสัยหนักไปทางราคะ รักสวยรักงาม ละมุนละไม ชอบสิ่งที่สวย ๆ เสียงเพราะ ๆ กลิ่นหอม ๆ รสอร่อย ๆ สัมผัสที่นุ่มละมุนและจิตใจจะยึดเกาะกับสิ่งเหล่านั้นได้เป็นเวลานาน ๆ บุคคลที่มีโทสจริตเด่นจะเป็นผู้มีปกตินิสัยหนักไปทางโทสะ ใจร้อน วู่วาม หงุดหงิดง่าย อารมณ์รุนแรง โผงผาง เจ้าอารมณ์ ดูหึงนอนของ ตนไม่เรียบร้อย เสื้อผ้า ข้าวของกระจุยกระจายไปคนละทิศละทาง ส่วนบุคคลที่มีโมหจริตเด่นจะเป็นผู้มีปกตินิสัยหนักไปทางโมหะ เกลา เชื่องซึม มองอะไรไม่ทะลุปรุโปร่ง ชี้หลง ชี้ลืม หึงนอนของตนกรุงรัง วางของไม่ถูกที่ ห้องมีดทับ อึดอัด สำหรับบุคคลที่มี วิตกจริตเด่นเป็นบุคคลที่มีปกตินิสัยหนักไปทางฟุ้งซ่าน คิดเรื่องนี้ทีเรื่องนั้นที เปลี่ยนไป เปลี่ยนมา ไม่สามารถยึดเกาะกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งได้นาน ๆ จนอาจทำให้เกิดความกังวล ฟุ้งซ่านได้ง่าย ดูหึงนอนของตน ย้ายเฟอร์นิเจอร์เกือบทุกอาทิตย์ มีของสำรองไว้มากเกินความจำเป็น ในขณะที่ ผู้ที่มีศรัทธาจริตเด่นจะเป็นบุคคลผู้ที่มีปกตินิสัยหนักไปทางศรัทธา น้อมใจเชื่อ เลื่อมใสได้ง่าย ซึ่งถ้าเลื่อมใสในสิ่งที่ถูกก็ย่อมเป็นคน แต่ถ้าไปเลื่อมใสในสิ่งที่ผิด ก็ย่อมเป็นโทษ งามาย ขาดเหตุผล ดูหึงนอนของตน เรียบร้อย แต่เต็มไปด้วยวัตถุมงคล ผ้ายันต์ เครื่องรางของขลัง ชอบดูหมอดู ฮวงจุ้ย ชอบจัดรูปเทียนมาก และสุดท้าย บุคคลที่มีญาณจริตหรือพุทฺธจริตเป็นผู้มีปกตินิสัยหนักไปทางชอบคิด พิจารณาด้วยเหตุผลอย่างลึกซึ้ง ชอบใช้ปัญญาพิจารณาตามความเป็นจริง ไม่เชื่ออะไรโดยไม่มีเหตุผล ดูหึงนอน เป็นระเบียบ มีตำราเยอะ ชอบพูดมาก ชอบสอน ชอบอธิบาย ชอบแนะนำผู้อื่น

การแยกประเภทของกลุ่มตามลักษณะนิสัยเป็นเรื่องที่มีความสำคัญมาก เพราะนอกจากจะเป็นประโยชน์ต่อบุคคลในการสื่อสาร การเข้าใจตนเองและผู้อื่นแล้วยังจะเป็นประโยชน์ในทางธรรมนั้นคือการแยกแยะลักษณะนิสัยของบุคคลเพื่อที่จะรู้ว่าการปฏิบัติธรรมรูปแบบใดที่เหมาะสมกับตนเองได้ (พระศรีวรญาณ (วิ), 2542) ดังที่พระพุทธองค์ได้ทรงพิจารณาถึงลักษณะนิสัยของเวไนยสัตว์ก่อนที่จะทรงอบรมสั่งสอนด้วยการเลือกวิธีการปฏิบัติที่เหมาะสม ดังจะได้เห็นเรื่องราวถึงอุปนิสัยของบุคคลกับรูปแบบการปฏิบัติธรรมที่พระพุทธองค์ได้ทรงสั่งสอน ตัวอย่างเช่น ใน

ประวัติของพระนันทะเถระ ก็เป็นการสะท้อนให้เห็นอุปนิสัยนิสัยของพระนันทะที่มีลักษณะอยู่ในราคะจริต พระองค์ได้ทรงนำพาพระนันทะไปยังเทวโลกเพื่อให้พระนันทะได้พบเห็นเทพอัปสรที่งดงามมากกว่าสาวงามในโลกมนุษย์มากมาย และทรงใช้อุบายนี้เองที่จะให้พระนันทะปฏิบัติธรรมแล้วพระนันทะจะได้เหล่าเทพอัปสรนี้แน่นอน พระนันทะได้เร่งปฏิบัติธรรม พระพุทธองค์ทรงให้พระภิกษุกล่าวถึงพระนันทะว่าเร่งปฏิบัติธรรมเพียงเพื่อต้องการเหล่าเทพอัปสร พระนันทะได้พิจารณาสิ่งที่พระภิกษุได้กล่าวถึง จึงได้ทบทวนการกระทำของตนเองว่าไม่ถูกต้อง จึงเจริญวิปัสสนาในที่สุดพระนันทะก็ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ (พระครูกลยาสิทธิวัฒน์ (สมาน พรหมอยู่/กลยาณัมโม, 2549)

เมื่อพิจารณาในเชิงบุคลิกภาพตามหลักศาสตร์จิตวิทยา การได้ศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับอุปนิสัยแล้ว ย่อมทำให้บุคคลเข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ทำให้สามารถพัฒนา ปรับปรุงแก้ไขตนเอง ช่วยลดปัญหาความขัดแย้งในตนเองและกับผู้อื่น ช่วยให้สามารถสื่อสารกับบุคคลอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพประสิทธิผลมากขึ้น แบบทดสอบจำแนกบุคลิกตามจริต 6 ตามแนวพุทธศาสนายังไม่ค่อยเผยแพร่และได้รับการศึกษาและพัฒนาขึ้นมากนักเมื่อเทียบกับแบบทดสอบจำแนกบุคลิกภาพตามทฤษฎีทางจิตวิทยาของชาวตะวันตก ประกอบกับเทคโนโลยีทางสารสนเทศ การสื่อสารและระบบคอมพิวเตอร์ที่ได้ถูกพัฒนาอย่างมาก ทำให้บุคคลสามารถเข้าถึงข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตได้ง่าย ตลอดเวลาและในทุกสถานที่

การพัฒนาแบบสอบถามออนไลน์ได้ถูกนำมาพัฒนาใช้มากขึ้น เนื่องจากความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี การสื่อสาร สอดคล้องกับวิถีการใช้ชีวิตของคนปัจจุบัน แบบสอบถามออนไลน์มีข้อได้เปรียบมากมายเมื่อเทียบกับแบบสอบถามที่เป็นกระดาษแบบเดิม ลักษณะแบบสอบถามออนไลน์ที่จัดทำได้ง่าย มีความยืดหยุ่นสูง สามารถแสดงผลรูปภาพประกอบในแบบสอบถามได้โดยง่าย เข้าถึงได้ไม่ยากมากนัก สะดวกรวดเร็วในการตอบกลับ สามารถตอบคำถามได้ในทุกที่ ทุกเวลา (อนุวัติ คุณแก้ว, 2562) จึงทำให้อัตราการตอบกลับของแบบสอบถามออนไลน์มีอัตราค่อนข้างสูง (Nayak & Narayan, 2019; บุญรัตน์ แผลงสร, 2565)

ดังนั้น งานวิจัยชิ้นจึงเป็นงานวิจัยอีกชิ้นหนึ่งที่ได้ให้ความสำคัญต่อการพัฒนาแบบทดสอบบุคลิกภาพจริต 6 ของบุคคลตามแนวพุทธศาสนา โดยพัฒนาเป็นแบบทดสอบออนไลน์เพื่อให้สามารถนำไปใช้ได้อย่างแพร่หลาย เปิดโอกาสให้บุคคลสามารถเข้าถึงและใช้ทดสอบจริตอุปนิสัยของตนเองได้ตลอดเวลา ย่อมจะเป็นประโยชน์กับพุทธศาสนิกชน และพุทธศาสนาโดยรวมด้วย

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อสร้างแบบทดสอบออนไลน์บุคลิกภาพด้านจิต 6
2. เพื่อพัฒนาหาคุณภาพของแบบทดสอบที่สร้างขึ้นและสร้างคะแนนมาตรฐาน T สำหรับจำแนกจิต 6

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยชิ้นนี้เป็นงานวิจัยและพัฒนาที่เน้นพัฒนาเครื่องมือวัดบุคลิกภาพจิต 6 ที่เป็นหลักธรรมพื้นฐานและนำเสนอวิธีวัดปีสสนากรรมฐานที่เกี่ยวข้อง ผ่านสื่อเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ที่สามารถเข้าถึงโดยคนมากมาย การดำเนินการงานวิจัยจึงมีลักษณะที่เน้นไปที่การพัฒนาลำดับขั้นตอนดังนี้

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) โดยผู้วิจัยเริ่มต้นจากการศึกษาเอกสารรวบรวมข้อมูลจากคัมภีร์ เอกสารทางพุทธศาสนา เอกสารและงานวิจัยที่ผ่านมาเพื่อนำมาพัฒนาสร้างแบบทดสอบจำแนกบุคลิกภาพตามจิต 6 ในพระพุทธศาสนา โดยให้พระวิปัสสนาจารย์ และผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยาเป็นผู้พิจารณาความถูกต้องตามเนื้อหา และคำนวณหาความถูกต้องตามเนื้อหา (Content Validity) ด้วยค่าดัชนีค่าสัมประสิทธิ์ ความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence -- IOC) และวัดความคงที่ภายใน (Internal Consistency Reliability) ด้วยวิธีการหาสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค Cronbach's Coefficient Alpha และการทดสอบค่าความเชื่อมั่น (Reliability) หลังจากนั้น ผู้วิจัยจะนำแบบทดสอบไปพัฒนาเป็นแบบทดสอบออนไลน์และเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้เข้าถึงอินเทอร์เน็ตต่อไป

ประชากรสำหรับงานวิจัยนี้ได้แก่ บุคคลทั่วไปที่สามารถอ่านหนังสือได้ เข้าใจในความหมายของแบบทดสอบ ตลอดจนสามารถใช้เครื่องคอมพิวเตอร์และสามารถติดต่อกับอินเทอร์เน็ตได้ ในเขตกรุงเทพฯ ปริมณฑลและเขตเมือง กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ บุคคลที่มีความสนใจที่ต้องการการจำแนกบุคลิกภาพของตนเองตามจิต 6 ในพระพุทธศาสนาและเป็นผู้เข้าถึงแบบทดสอบจำแนกบุคลิกภาพนี้ผ่านทางอินเทอร์เน็ตได้ สามารถอ่านหนังสือและเข้าใจแบบทดสอบได้ โดยเน้นกลุ่มตัวอย่างที่กรุงเทพฯ และปริมณฑล จำนวน 654 คน ผู้วิจัยคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของทาโร ยามาเน (Yamane, 1973) ที่ระดับขอบเขตความคลาดเคลื่อน 0.05

การสร้างแบบทดสอบบุคลิกภาพจำแนกจิต 6 ตามแนวพุทธศาสนา มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 : ศึกษา नियามรายละเอียด พฤติกรรมของบุคคลตามจริต 6 จาก คัมภีร์วิสุทธิมรรค หนังสือและเอกสาร งานวิจัยที่อธิบายบุคลิกลักษณะของบุคคลตาม จริต ศึกษาวิธีการสร้างแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพจากตำราทางจิตวิทยา

ขั้นตอนที่ 2: รวบรวมเขียน नियามพฤติกรรมของบุคคลตามจริตแต่ละประเภท

ขั้นตอนที่ 3: เขียนข้อคำถามตาม नियามพฤติกรรมของจริตแต่ละประเภท

ขั้นตอนที่ 4: นำร่างแบบทดสอบไปทำการตรวจสอบความถูกต้องตามเนื้อหา Content Validity ด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence, IOC) โดยให้พระวิปัสสนาจารย์และอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญทาง จิตวิทยาประเมินว่า ข้อคำถามแต่ละข้อสามารถใช้วัดได้หรือไม่ตาม नियามของจริตแต่ละ ประเภท ค่า IOC ที่ผู้วิจัยเลือกใช้ มีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ 0.6 ขึ้นไป ซึ่งถือว่าเป็น แบบทดสอบที่มีคุณภาพสามารถนำไปใช้ในการวิจัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ขั้นตอนที่ 5 นำผลการทดสอบก่อนนำแบบทดสอบไปทดลองใช้กับกลุ่ม ตัวอย่าง 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยการวัดความคงที่ภายใน (Internal Consistency Reliability) ด้วยวิธีการหาสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค Cronbach's Coefficient Alpha นำผลที่ได้มาเทียบกับเกณฑ์ที่ค่าความเชื่อมั่นของ แบบทดสอบมีค่า 0.7 ซึ่งถือว่าสามารถนำไปเก็บข้อมูลจริงได้อย่างมีประสิทธิภาพ

แบบทดสอบที่พัฒนาขึ้นในขั้นตอนที่ 3 มีมาตรวัดแบบลิเคิร์ท (Likert Scale) 5 ระดับ (โดยมีค่าตัวเลข 5-1 แทนระดับความรู้สึกหรือพฤติกรรมการแสดงออกมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด ตามลำดับ) เพื่อมิให้ผู้ตอบรู้สึกตนเองกำลังถูกประเมิน ข้อคำถามจึงมีลักษณะที่ให้ผู้ตอบอ่านและพิจารณาพฤติกรรมตามในข้อคำถามว่า ตรงกับ พฤติกรรมของตนเองมากน้อยแค่ไหน โดยทำการระบุเลือกช่องในระดับการวัด ทั้งนี้ โดย มีคำสั่งในการทำแบบทดสอบในลักษณะที่แจ้งให้ผู้ตอบทราบว่า ข้อคำถามแต่ละข้อมิใช่ การประเมินพฤติกรรมแต่ละข้อว่าดีหรือไม่ แต่เป็นข้อคำถามที่ถามถึงพฤติกรรมที่ระบุใน ข้อคำถามมีความสอดคล้องกับพฤติกรรมของผู้ตอบมากน้อยแค่ไหน เพื่อให้ข้อมูลที่ สามารถนำมาใช้จำแนกบุคลิกภาพจริต 6 ตามพุทธศาสนาได้

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือแบบทดสอบออนไลน์วัดบุคลิกภาพด้าน จริต 6 ที่เป็นค่าความถูกต้องตามเนื้อหาด้วยค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง (IOC) มี 5 ข้อคำถามที่ได้คะแนนต่ำ 0.6 และถูกตัดทิ้ง ทำให้จำนวนข้อคำถามเหลือ 64 ข้อ ส่วนค่า ความเชื่อมั่น (Reliability) คำนวณด้วยการวัดด้วยการวัดความคงที่ภายใน (Internal Consistency Reliability) ด้วยวิธีการหาสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค Cronbach's Coefficient Alpha (อนูวัติ คุณแก้ว, 2562) โดยที่ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค

ทั้งฉบับ 0.851 (64 ข้อ) ส่วนข้อคำถามที่เป็นคุณลักษณะร่วมของแต่ละกลุ่มราคะจิต/วิตกจิต โทสจิต/พุทฺธจิต โมหจิต/สัทธาจิต มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค 0.644 (12 ข้อ) 0.665 (12 ข้อ) 0.835 (12 ข้อ) ตามลำดับ และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคของข้อคำถามเฉพาะของแต่ละจิต ราคะจิต โทสจิต โมหจิต สัทธาจิต วิตกจิต และพุทฺธจิต มีค่า 0.789 0.741 0.745 0.778 0.728 0.743 ตามลำดับ ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยนี้อยู่ในระดับที่เหมาะสมตามเกณฑ์ 0.7 ส่วนกลุ่มข้อคำถามที่เป็นคุณลักษณะร่วมของแต่ละกลุ่มราคะจิต/วิตกจิต โทสจิต/พุทฺธจิต ที่มีค่าต่ำกว่า 0.7 ซึ่งไม่ต่ำกว่า 0.6 ก็ยังถือเป็นกลุ่มข้อคำถามที่มีค่าความเชื่อมั่นที่ยอมรับ (Nunnally, 1978)

ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างและการเก็บรวบรวมข้อมูลของงานวิจัยนี้ ใช้วิธีการที่ virtual snowball sampling (Dosek, 2021) ซึ่งเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพ สามารถเข้าถึงกลุ่มตัวอย่างที่เข้าถึงได้ยากผ่านสื่อคอมพิวเตอร์เฟสบุ๊ค ผู้วิจัยจึงนำแบบทดสอบบุคลิกภาพจิต 6 ไปพัฒนาให้เป็นแบบทดสอบออนไลน์แล้วนำไปกระจายให้กลุ่มผู้ที่ผู้วิจัยรู้จักและให้แต่ละบุคคลกระจายต่อไปเป็นเครือข่ายผ่านสื่อคอมพิวเตอร์ เช่น เฟสบุ๊ค โลกออนไลน์ นอกจากนี้ เพื่อกระตุ้นให้มีผู้สนใจเข้าร่วมตอบแบบประเมินบุคลิกภาพมากขึ้น ผู้วิจัยได้ระบุไว้ว่า อาสาสมัครท่านใดเข้าร่วมตอบแบบประเมินจำแนกบุคลิกภาพจิต 6 ตามพุทธศาสนา จะเป็นการร่วมทำบุญบริจาคเงิน โดยผู้ที่เข้ามาตอบแบบทดสอบจนครบ ผู้วิจัยจะเป็นผู้บริจาคเงิน 10 บาท เงินรวมทั้งหมดจะได้นำไปบริจาคให้กับวัดที่ขาดแคลนปัจจัยในการก่อสร้างอาคารที่นำไปใช้ทางศาสนากิจ หรือนำไปบริจาคให้กับสถานที่ปฏิบัติธรรมต่อไป ผู้วิจัยได้รับข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง 654 คน (ยอดเงินทั้งหมดที่ผู้วิจัยต้องนำไปบริจาคเป็นเงิน 6540 บาท)

การวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นตอนการพัฒนาแบบทดสอบ จะใช้ สถิติพรรณนา ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ความแปรปรวน การคำนวณค่าที (t-test) และการหาค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง (IOC) คำนวณหาค่าความเชื่อมั่นด้วยวัดความคงที่ภายใน (Internal Consistency Reliability) ด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค Cronbach's Coefficient Alpha (Grau, 2007) เมื่อแบบทดสอบบุคลิกภาพออนไลน์เสร็จเรียบร้อยแล้ว ระบุว่าบุคคลที่เข้ามาตอบแบบประเมินอยู่ในข่ายของกลุ่มบุคลิกภาพจิตแบบใด จึงต้องนำข้อมูลค่าเฉลี่ยเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนมาตรฐาน Z และคำนวณหาเกณฑ์ปกติ (Norms) ในรูปของคะแนนที่ปกติแยกตามจิตแต่ละประเภท ตามสูตรคำนวณคะแนนที่ปกติ (Normalized T-score) (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ, 2553) เพื่อสร้างเป็นเกณฑ์ที่จะใช้แยกบุคคลตามคะแนน ใช้โปรแกรม Excel และ SPSS ในการคำนวณค่าทางสถิติ

ผลการวิจัย

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาเครื่องมือออนไลน์วัดบุคลิกภาพด้านจิต 6 ตามแนวพุทธศาสนา ผลวิจัยแบ่งออกเป็น ผลสรุปการจำแนกบุคคลตามบุคลิกภาพด้านจิต 6 และผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงผลบุคลิกภาพด้านจิต 6 ตามแนวพุทธศาสนาดังนี้

1. ผลสรุปการจำแนกบุคคลตามบุคลิกภาพด้านจิต 6

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลบุคลิกภาพด้านจิต 6 ตามแนวพุทธศาสนา

ประเภทจิต	จำนวน	ร้อยละ
ราคจิต	112	17.1
โทสจิต	117	17.9
โมหจิต	126	19.3
วิตกจิต	88	13.5
สัทธาจิต	103	15.7
พุทธรจิต	108	16.5
รวม	654	100.0

ตาราง 1 แสดงจำนวนของการกระจายของจำนวนผู้ตอบที่ถูกจัดกลุ่มในแต่ละบุคลิกภาพจิต 6 จะเห็นได้ว่า ผู้ตอบส่วนใหญ่มีความเป็นสัทธาจิตมากที่สุด (18.2% ของจำนวนผู้ตอบทั้งหมด 654) ตามด้วย โทสจิต วิตกจิต ราคจิต โมหจิต และพุทธรจิตตามลำดับ จะเห็นได้ค่าเมื่อจำนวนแต่ละจิตจะมีสัดส่วนของบุคคลกระจายในแต่ละจิตใกล้เคียงกัน ยกเว้นกลุ่มพุทธรจิตที่อาจจะต่ำกว่าอื่นมากที่สุด

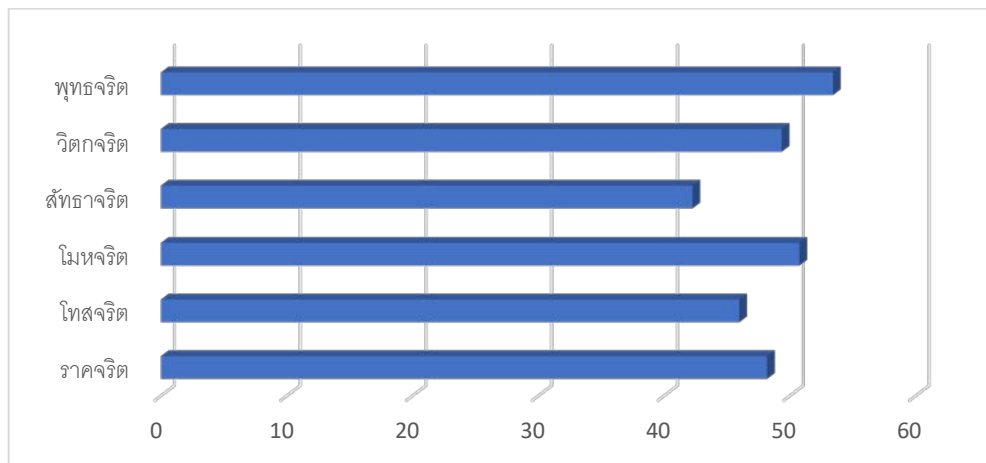
2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงผลบุคลิกภาพด้านจิต 6 ตามแนวพุทธศาสนา

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลบุคลิกภาพด้านจิต 6 ของบุคคล

คะแนน	ราคจิต	โทสจิต	โมหจิต	สัทธาจิต	วิตกจิต	พุทธรจิต
คะแนนเฉลี่ย	3.57	3.45	3.66	3.09	3.10	3.40
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	0.381	0.487	0.435	0.345	0.446	0.279
คะแนนจิตส่วนบุคคล (ตัวอย่าง)	3.50	3.25	3.13	3.39	3.06	3.50
คะแนน Z	-0.181	-0.402	0.076	-0.774	-0.065	0.343
คะแนน T	48.194	45.984	50.761	42.263	49.352	53.430

ตารางที่ 2 เป็นการแสดงผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของบุคลิกภาพด้านจิต 6 มาใช้เป็นเกณฑ์ในการระบุบุคคลว่ามีจิตเป็นด้านใดและนำเอาผลค่าเฉลี่ยของทุกด้านมา

ตัวอย่างนำเสนอแจ้งให้บุคคลรู้ว่ามิจริตด้านใดมากน้อยตามลำดับมานำเสนอเป็นภาพหรือแผนภาพ และพร้อมกับการนำเสนอการปฏิบัติธรรมที่สอดคล้องกับจริตที่คำนวณได้ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผู้ตอบแบบทดสอบบุคลิกภาพจริต 6 ออนไลน์ทั้งหมด 654 คน นำคะแนนจริตส่วนบุคคล (ของบุคคลหนึ่งเป็นตัวอย่าง) แต่ละจริตมาแปลงเป็นคะแนนคะแนนมาตรฐานและสามารถนำมาให้เทียบกันได้ระหว่างกัน บุคคลย่อมมีจริตแต่ละด้านอยู่ในตนเองเพียงแต่จริตใดจะเด่นมากกว่ากัน ก็จะจัดให้ผู้อื่นอยู่ในจริตกลุ่มนั้น ตามตัวอย่างนี้ เมื่อนำคะแนนแต่ละได้จากการตอบแบบทดสอบบุคลิกภาพแล้ว นำมาเป็นคะแนนมาตรฐานแล้วจะได้เป็นคะแนน T แล้วจะเห็นได้ว่าบุคคลผู้นี้มีคะแนนพุทธจริต โมหจริต วิตกจริต รากจริต โทสจริตและสัทธาจริต จากมากที่สุดไปน้อยสุด นำคะแนนที่ได้ไปแสดงเป็นแผนภูมิแท่งดังแผนภาพที่ 1



ภาพที่ 1 ตัวอย่างที่นำเสนอให้กับผู้ตอบแบบประเมินแบบทดสอบบุคลิกภาพจริต 6

จากภาพที่ 1 เป็นตัวอย่างการนำเสนอให้กับผู้ตอบแบบประเมิน จากภาพบุคคลนี้มีคะแนนพุทธจริตสูงสุด จึงจัดเป็นกลุ่มพุทธจริต และคะแนนที่รองลงมาเป็นคะแนนในส่วนโมหจริต และเมื่อบุคคลจริตของตนเองแล้ว นำไปค้นหาแนววิธีปฏิบัติหรือปรึกษารูปอาจารย์เพื่อรับคำแนะนำการปฏิบัติ หรือถ้าบุคคลนำจริตที่ได้ไปค้นแนววิธีปฏิบัติกรรมฐานในคัมภีร์วิสุทธิมรรคแล้ว แนวการปฏิบัติกรรมฐานของผู้ที่อยู่ในกลุ่มของพุทธจริต ได้แก่ จตฺตาตุวฺญาณ อหฺาเรปฺปิกุลสํญญา มรณสติ และอุปสมานุสสติ (และกสิณ 6, อรูป 4) โมหจริต: อานาปานสติ (และกสิณ 6, อรูป 4)

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

งานวิจัยได้ดำเนินสร้างแบบทดสอบออนไลน์ด้านบุคลิกภาพด้านจิต 6 ตามแนวพุทธศาสนาด้วยจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 654 คน เก็บข้อมูลผ่านทางออนไลน์ด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบ Virtual Snowball เครื่องมือแบบทดสอบบุคลิกภาพด้านจิต 6 มีจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 64 ข้อ ประกอบด้วย 12 ข้อคำถามสำหรับการวัดลักษณะทั่วไปของรากจิต/วิตกจิต 12 ข้อสำหรับโทสจิต/พุททจิต และ 12 ข้อสำหรับโมหจิต/สัทธาจิต มีจำนวนคำถามย่อยที่วัดลักษณะเฉพาะของแต่ละจิต แบบทดสอบบุคลิกภาพด้านจิต 6 ทั้งฉบับมีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) เท่ากับ 0.851 นำข้อมูลมาหาคำนวนค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน นำคะแนนของบุคคลจากแบบทดสอบบุคลิกภาพที่เป็นคะแนนเฉลี่ยของแต่ละจิต นำเอาคะแนนเฉลี่ยแต่ละจิตไปคำนวณเป็นคะแนนมาตรฐาน T ใช้คะแนนมาตรฐาน T สูงสุดในการระบุจิตของบุคคลแสดงผลโดยใช้กราฟแท่ง

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยและพัฒนาแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพจิต 6 ตามแนวพุทธศาสนา ซึ่งพัฒนาขึ้นจากลักษณะนิสัยและพฤติกรรมของบุคคล ที่เป็นบุคลิกลักษณะของจิตที่ได้อธิบายไว้ในหลายคัมภีร์และตำรา (ปิ่น มุทุกันต์, 2499; พ. รัตนลักษณะ 2552; อนุสร จันทพันธ์และบุญชัย โกศลธนากุล, 2546) งานวิจัยที่ผ่านมาซึ่งได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับจิต 6 นั้น (พระจินดา ฉันทมโม (สามี), 2559; โย่ง ศรีเวียน, 2561; พระสรพวงษ์ ปญฺญาโร (จุลละโปธิ), 2561; พระมหานันต์ อนุตฺตโร, บุญรวม คำเมืองแสน, และพระมหาพจน์ สุวโจ, 2564; ปภังกร เทพพิทักษ์ 2565) เป็นการสร้างแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพจิต 6 ด้วยแบบทดสอบที่เป็นกระดาษ ซึ่งแตกต่างงานวิจัยฉบับนี้ ที่เป็นแบบการทดสอบออนไลน์ สํารวจกับกลุ่มบุคคลทั่วไป (มิได้ศึกษากับกลุ่มตัวอย่างเฉพาะ) นอกจากนั้น จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวัดบุคลิกภาพจิต 6 นั้นจะระบุจิตเด่นของบุคคลด้วยคะแนนรวมสูงสุด ซึ่งแตกต่างจากงานวิจัยฉบับนี้ ที่มีการคำนวณเป็นคะแนนมาตรฐาน T (ซึ่งได้มีการนำเอาคะแนนค่ากลางและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเข้าไปคำนวณร่วมด้วยแล้ว)

ผู้วิจัยได้ทำดำเนินการพัฒนาสร้างเครื่องมือวัดบุคลิกภาพจิต 6 ออนไลน์ ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาเครื่องมือการวิจัยทางสังคมศาสตร์สมัยใหม่ที่นักวิจัยทางสังคมศาสตร์นิยมใช้เก็บรวบรวมข้อมูลกันมากขึ้น โดยเฉพาะหลังสถานการณ์โรคระบาดติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ทำให้คนเริ่มคุ้นเคยกับการสื่อสารผ่านทางอินเทอร์เน็ตมากขึ้น ทำให้เครื่องมือแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพ 6 สามารถเข้าถึงบุคคลได้ง่ายขึ้น และ

การวัดประเมินบุคลิกภาพจิตเด่นของบุคคลนั้น ในงานวิจัยก็ได้ใช้คะแนนมาตรฐาน T เป็นตัวระบุ ซึ่งเป็นวิธีที่ใช้ประเมินบุคลิกภาพของบุคคล เช่นเดียวกับงานวิจัยของ Chiv (2561) ที่ได้ทำการพัฒนาแบบสำรวจบุคลิกภาพและพัฒนาปกติวิสัย (Norms) เพื่อใช้ระบุบุคลิกภาพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก แต่อย่างไรก็ตาม งานวิจัยของ Chiv (2561) ใช้คะแนนมาตรฐาน T มาคำนวณแบ่งช่วงคะแนนออกเป็น 2 ช่วงโดยใช้ตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 เป็นกลุ่มคะแนนสูงและกลุ่มคะแนนต่ำ แล้วนำไปใช้ระบุว่านักเรียนมีบุคลิกภาพด้านใดสูงหรือต่ำ แต่ในงานวิจัยนี้ ได้นำคะแนนมาตรฐาน T มาใช้เทียบระหว่างค่าคะแนนจิตภายในบุคคลเพื่อนำมาระบุเป็นจิตเด่นของบุคคลนั้น

องค์ความรู้จากการวิจัย

จากการวิจัยนี้ ได้องค์ความรู้ ดังนี้

1. การพัฒนาแบบทดสอบบุคลิกภาพจิต 6 สามารถพัฒนาขึ้นมาได้จากลักษณะนิสัยและพฤติกรรมของบุคคล และสามารถนำแบบทดสอบนั้นมาใช้แยกแยะจิต 6 ซึ่งเป็นข้อธรรมพื้นฐานที่บุคคลควรรู้เพื่อนำเอาข้อธรรมนี้ไปใช้เพื่อพัฒนาตนเองตามหลักธรรมที่สูงขึ้นต่อไป

2. จากผลการประเมินบุคลิกภาพจิต 6 ของบุคคล ผลที่ได้จากการประเมินทำให้เห็นได้ว่า บุคคลทุกคนจะมีลักษณะจิตทั้ง 6 อยู่ในตัวอยู่แล้วแต่จะลักษณะนิสัยที่ค่อนข้างไปทางจิตใดจิตหนึ่ง การใช้คะแนนมาตรฐาน T มาใช้เพื่อระบุจิตเด่นของบุคคลได้ซึ่งอาจจะนำมาไปใช้เป็นข้อแนะนำสำหรับการเลือกวิธีปฏิบัติกรรมฐานที่สอดคล้องกับจิตของตนเองได้

ดังแสดงเป็นแผนภาพด้านล่าง



ภาพที่ 2 องค์ความรู้จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

งานวิจัยฉบับนี้มีวัตถุประสงค์ที่เป็นการพัฒนาแบบทดสอบบุคลิกภาพจิต 6 ออนไลน์ จึงสามารถนำผลการวิจัยชิ้นนี้ไปวางไว้ตามเว็บไซต์ของวัดหรือสถานปฏิบัติธรรมเพื่อให้บุคคลเข้าไปประเมินจิตของตนเอง นอกจากจะเป็นเครื่องมือช่วยให้พุทธศาสนิกชนทราบจิตของตนเองได้โดยสะดวกแล้ว ยังมีส่วนส่งเสริมหลักธรรมพื้นฐานของพุทธศาสนาให้กระจายไปได้อย่างกว้างขวาง สะดวกในการใช้งาน ซึ่งจะเห็นได้ว่า วัด สถานปฏิบัติธรรม หรือองค์กรทางพุทธศาสนายังไม่มีเครื่องมือช่วยในการประเมินบุคลิกภาพจิต 6 ของบุคคลที่หน้าเว็บ หรือเฟสบุ๊คมากนัก

2. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

งานวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาแบบประเมินบุคลิกภาพจิต 6 ออนไลน์ตามแนวพุทธศาสนา ผลการดำเนินงานได้บรรลุวัตถุประสงค์ที่มีแบบประเมินออนไลน์สำหรับบุคลิกภาพจิต 6 โดยมีจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 64 ข้อ นำผลการคะแนนจาก 64 ไปคำนวณ แปลงเป็นคะแนนมาตรฐาน T และนำมาหาค่าสูงสุดเพื่อระบุเป็นจิตที่เด่นที่สุดของบุคคล ผลการวิจัยย่อมสามารถนำไปใช้ได้เพื่อระบุบุคลิกภาพของบุคคลตามแนวจิต 6 ตามหลักพุทธศาสนา ผลการประเมินจิตของบุคคล สามารถนำไปแสดงผลเป็นแผนภาพหรือ Dashboard ที่สรุปให้ผู้ใช้สามารถเห็นจิต 6 ของตนเองได้ง่ายและน่าสนใจยิ่งขึ้น นอกจากนั้น เป้าหมายหลักของการรับรู้จิตของตนเองนั้นเพื่อนำไปสู่แนวทางการปฏิบัติกรรมฐานที่สอดคล้องกับจิตของตนเอง ดังนั้น ผลการวิจัยนี้ อาจจะนำไปเชื่อมโยงกับแนวทางการปฏิบัติธรรมแต่ละวิธีได้ นั่นคือ เมื่อระบบทำการคำนวณและระบุเป็นจิตที่เด่นที่สุด และจิตอื่นที่รองลงมาแล้ว นำไปค้นหาแนวทางการปฏิบัติกรรมฐาน และนำเสนอแนวปฏิบัติกรรมฐานที่สอดคล้องกับจิตที่คำนวณได้ตามหลักของคัมภีร์วิสุทธิมรรค ก็จะทำให้ระบบนี้มีรรถประโยชน์ต่อพุทธศาสนาสูงขึ้น

3. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

งานวิจัยที่ผ่านมาที่มีการพัฒนาเครื่องมือประเมินบุคลิกภาพจิต 6 มีข้อคำถามที่ไม่เหมือนกัน ดังนั้น งานวิจัยในอนาคตจึงควรมีการทวนสอบความเชื่อมั่น (Parallel forms reliability) และความถูกต้อง (Concurrent Validity) ของเครื่องมือแบบทดสอบบุคลิกภาพจิต 6 ออนไลน์ฉบับนี้กับแบบทดสอบบุคลิกภาพจิต 6 ฉบับอื่น เพื่อพิจารณาความสอดคล้องระหว่างแบบทดสอบบุคลิกภาพจิต 6 เป็นการยืนยันผลการวิจัยได้ ทั้งนี้ งานวิจัยฉบับนี้ใช้ค่าคะแนน T สูงสุดเป็นตัวระบุจิตเด่นของบุคคล

4. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

งานวิจัยชิ้นนี้ได้พัฒนาตามระเบียบวิธีวิจัย ที่สร้างแบบประเมินจากค่านิยาม ลักษณะนิสัย และพฤติกรรมของแต่ละจิตที่ได้อธิบายไว้ในคัมภีร์ทางพุทธศาสนา และงานวิจัยที่ผ่านมา นำผ่านขั้นตอนการพิจารณาความถูกต้องตามเนื้อหา (Content Validity) และคำนวณหาความเชื่อมั่น (Reliability) นำไปพัฒนาเป็นแบบประเมินบุคลิกภาพออนไลน์ ผลการวิจัยชิ้นนี้ช่วยให้เห็นได้ว่า ลักษณะนิสัยและพฤติกรรมของแต่ละจิตสามารถนำไปใช้พัฒนาเป็นแบบประเมินบุคลิกภาพจิต 6 ออนไลน์ได้ แต่ลักษณะนิสัยของแต่ละจิตมีหลายด้าน ถ้าต้องการนำบุคลิกลักษณะนำมาสร้างเป็นแบบประเมินบุคลิกภาพจิต 6 แล้ว จำนวนข้อคำถามจะมีปริมาณมาก และจากการวิเคราะห์ข้อมูลข้อคำถามในแต่ละประเภทของจิตในงานวิจัยฉบับนี้ พบว่า มีข้อคำถามบางข้อมีค่าเฉลี่ยที่ค่อนข้างต่ำ ดังนั้นจึงควรมีการวิจัยในอนาคตที่พิจารณาตัดข้อคำถามเหล่านั้นออก และคัดเลือกเฉพาะลักษณะนิสัยที่โดดเด่นที่มีค่าอำนาจจำแนกสูงมาสร้างเป็นข้อคำถาม เพื่อให้แบบประเมินบุคลิกภาพจิต 6 มีจำนวนข้อคำถามน้อยลงแต่ยังคงสามารถใช้แยกแยะจิต 6 ของบุคคลได้เหมือนกับแบบประเมินบุคลิกภาพจิต 6 ฉบับ (ยาวๆ) จำนวนข้อคำถามเยอะได้

รายการอ้างอิง

- บุญรัตน์ แผลงศร. (2565). เครื่องมือการวิจัยทางสังคมศาสตร์: แบบสอบถามออนไลน์. *วารสารการวัดผลการศึกษา*. 39(105), 28-38.
- ปัทมกร เทพพิทักษ์. (2565). แนวคิดประโยชน์นิยมและหลักคุณธรรม 12 ประการของมหาวิทยาลัยทางจิตของโลกกับแนวทางการสร้างประโยชน์. *วารสารนวัตกรรมสังคมและเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน*, 5(1), 28-36.
- ปิ่น มุฑกันต์. (2499). *พุทธวิธีครองใจคน* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์คลังวิทยา.
- พ. รัตนลักษณ์. (2552). *ศาสตร์แห่งการอ่านใจคน จิต จริยา 6*. นนทบุรี: อุทยานความรู้.
- พระครูกลยาสิทธิวัฒน์ (สมาน พรหมอยู่/กัลยาณัมโม). (2549). *เอตทัคคะในพระพุทธศาสนา* (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก.
- พระจินดา ฉันทมโม (สามิ). (2559). *ศึกษาราคจิตในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในพุทธศาสนาเถรวาท* (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.

- พระมหากษัตริย์ อนุตตร, บุญร่วม คำเมืองแสน และ พระมหาพจน์ สุวโจ. (2564). การปฏิบัติกรรมฐานเพื่อบำบัดความเครียด. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์*. 5(2), 329-342.
- พระศรีวรญาณ (วิ) (2542). เก็บเพชรจากคัมภีร์พระไตรปิฎก. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระสรพจน์ ปณฺธโร (จุลละโปธิ). (2561). การศึกษาบุคลิกภาพตามแนวจิต 6 ของนิสิตคณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ห้องเรียนวัดไชยชุมพลชนะสงคราม จังหวัดกาญจนบุรี (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา. มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (1539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- โย่ง ศรีเวียง. (2561). การพัฒนาแบบประเมินเจตสิกปัจจัยเชิงทำนายบุคลิกภาพของผู้ปฏิบัติธรรม (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ. (2553). *เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา* (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.
- อนุวัติ คุณแก้ว. (2562). *การวัดผลและประเมินผลการศึกษาแนวใหม่. ฉบับปรับปรุงใหม่ล่าสุด* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อนุสร จันทพันธ์ และ บุญชัย โกศลธนากุล. (2546). *จิต 6 ศาสตร์ในการอ่านใจคน*. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- Chiv, Chanmeadey. (2561). การพัฒนาแบบสำรวจบุคลิกภาพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก: การวิเคราะห์กลุ่มพหุ. (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา. ชลบุรี.
- Dosek T. (2021). Snowball Sampling and Facebook: How Social Media Can Help Access Hard-to-Reach Populations. *PS: Political Science & Politics*. 54(4), 651-655.
- Grau, E. (2007). *Using Factor Analysis and Cronbach's Alpha to Ascertain Relationships Between Questions of a Dietary Behavior Questionnaire*. In *JSM Proceedings, Survey Research Methods Section*. Alexandria, VA: American Statistical Association. Retrieved May 20, 2024, From <http://www.asasrms.org/Proceedings/y2007/Files/JSM2007-000505.pdf>

Nayak, M.S. & Narayan, K.A. (2019). Strengths and weakness of online survey.

IOSR Journal of Humanities and Social Sciences. 24(5), 31-38.

Nunnally. J. C. (1978). *Psychometric theory* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill.
Factorial Analysis. 3rd ed. New York: Harper & Row Publisher, Inc.

การพัฒนาความสามารถการอ่านอย่างมีวิจารณญาณของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้การจัดการเรียนรู้ปัญหาเป็นฐาน (PBL)
ร่วมกับแบบฝึกทักษะ

The Development of Critical Reading Ability of Mathayomsuksa 2
Students by Problem-Based Learning (PBL) with Exercises

Received: April 05, 2024
Revised: April 16, 2024
Accepted: April 17, 2024

ชนาภา กันทะวัง¹ และ นันทิพย์ องอาจวานิชย์²
Chanapha Kanthawang and Namthip Ongardwanich
(chanaphak65@nu.ac.th)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ 1. สร้างและหาประสิทธิภาพของการจัดการเรียนรู้สำหรับพัฒนาความสามารถการอ่านอย่างมีวิจารณญาณ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (PBL) ร่วมกับแบบฝึกทักษะ ตามเกณฑ์ 75/75 2. เปรียบเทียบความสามารถการอ่านอย่างมีวิจารณญาณ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (PBL) ร่วมกับแบบฝึกทักษะ และ 3. ศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้สำหรับพัฒนาการอ่านอย่างมีวิจารณญาณ โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (PBL) ร่วมกับแบบฝึกทักษะ ประชากร ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 โรงเรียนประชาสงเคราะห์วิทยา จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 5 ห้องเรียน รวมทั้งสิ้น 172 คน กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 โรงเรียนประชาสงเคราะห์วิทยา จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 36 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยวิธีการจับสลาก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แผนการจัดการเรียนรู้ 2) แบบฝึกทักษะพัฒนาความสามารถการอ่านอย่างมีวิจารณญาณ 3) แบบทดสอบวัดความสามารถในการอ่านอย่างมีวิจารณญาณ และ 4) แบบประเมินความพึงพอใจ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การทดสอบ t-test dependent

^{1, 2} คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก

Faculty of Education, Naresuan University, Phitsanulok Province

ผลการวิจัยพบว่า

1. ผลการสร้างและหาประสิทธิภาพของการจัดการเรียนรู้สำหรับพัฒนาความสามารถในการอ่านอย่างมีวิจารณญาณของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (PBL) ร่วมกับแบบฝึกทักษะ พบว่ามีประสิทธิภาพเท่ากับ 77.50/76.67 ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ 75/75

2. ผลการเปรียบเทียบความสามารถการอ่านอย่างมีวิจารณญาณของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (PBL) ร่วมกับแบบฝึกทักษะ พบว่าหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ผลการศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้สำหรับพัฒนาการอ่านอย่างมีวิจารณญาณ โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (PBL) ร่วมกับแบบฝึกทักษะ พบว่านักเรียนมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากขึ้นไป

คำสำคัญ : การอ่าน, วิจารณ์ญาณ, การจัดการเรียนรู้ปัญหาเป็นฐาน (PBL), แบบฝึกทักษะ

Abstract

This research aims to: 1. create and evaluate the effectiveness of a learning management approach for developing critical reading abilities of Mathayomsuksa 2 students using problem-based learning (PBL) combined with exercises, achieving the 75/75 criteria; 2. compare the critical reading abilities of Mathayomsuksa 2 students before and after using PBL combined with exercises; and 3. examine the satisfaction level of Mathayomsuksa 2 students with the learning management approach for developing critical reading abilities using PBL combined with exercises. The study population consisted of 172 Mathayomsuksa 2 students enrolled in semester 2 of the 2023 academic year at PrachaSongkrowittaya School in Phitsanulok Province, distributed across five classrooms. The sample group included 36 Mathayomsuksa 2/3 students from the same school and semester, selected through simple random sampling by drawing lots. The research tools used include: 1) a learning management plan; 2) training exercises to develop critical reading abilities; 3) a test to measure critical reading abilities; and 4) a satisfaction assessment form. Data analysis was performed using statistical methods such as mean ($\bar{X}$), standard deviation (S.D.), and dependent t-tests.

The research findings indicate:

1. The effectiveness of the learning management approach for developing critical reading abilities of Mathayomsuksa 2 students using PBL combined with exercises, achieving an efficiency rating of 77.50/76.67, which meets the 75/75 criteria;
2. A significant improvement in the critical reading abilities of Mathayomsuksa 2 students after using PBL combined with exercises compared to before, with a statistical significance level of 0.05; and
3. High satisfaction among Mathayomsuksa 2 students with the learning management approach that uses PBL combined with exercises to develop critical reading abilities.

Keywords: Reading, Critical Ability, Problem-Based Learning (PBL), Exercises

บทนำ

สังคมปัจจุบันเป็นสังคมดิจิทัลที่เทคโนโลยีทางการสื่อสารได้เข้ามามีบทบาทสำคัญในการรับและส่งต่อข่าวสารของมนุษย์ให้มีความสะดวกและรวดเร็ว ซึ่งการรับสารที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด คือ การอ่าน ในการเรียนรู้และรับข้อมูลข่าวสารได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์สูงสุดนั้น ผู้รับสารจะต้องใช้วิจารณญาณในการอ่าน โดยจะต้องสามารถวิเคราะห์ แยกแยะ และประเมินข่าวสาร เลือกเชื่อและไม่เชื่อในสิ่งที่อ่านได้โดยอยู่บนหลักของเหตุและผล เพื่อจะได้รับข้อมูลและส่งต่อข้อมูลที่ถูกต้องได้ ดังที่ถนอมวงศ์ สุกโชติรัตน์ ล้ายอดมรรคผล (2561) ได้กล่าวถึงการอ่านอย่างมีวิจารณญาณไว้ว่า ผลของการขาดวิจารณญาณในการอ่านจะทำให้ผู้อ่านถูกหลงเอาประโยชน์ด้วยวิธีต่าง ๆ ทำให้เกิดเป็นความทุกข์เพราะหลงเชื่อในสิ่งที่ห่างจากความจริง ผู้อ่านจึงต้องมีวิจารณญาณในการอ่าน คืออ่านแล้วอย่าเพิ่งเชื่อ จนกว่าจะได้พิสูจน์ด้วยความรู้และการปฏิบัติจนทำได้ด้วยตนเอง จะเห็นว่าการอ่านอย่างมีวิจารณญาณทำให้ผู้อ่านเป็นคนมีเหตุผลและเป็นผู้ใฝ่ในการแสวงหาความรู้เพิ่มเติมไม่รู้จบ นอกจากนี้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการอ่านสำหรับกลุ่มวัยเรียนจึงได้กำหนดสาระที่ 1 การอ่าน มาตรฐาน ท 1.1 ใช้กระบวนการอ่านสร้างความรู้และความคิดเพื่อนำไปใช้ตัดสินใจ แก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตและมีนิสัยรักการอ่าน

แม้ว่าการอ่านอย่างมีวิจารณญาณจะมีความสำคัญต่อการสื่อสารเป็นอย่างมาก แต่ความสามารถในการอ่านอย่างมีวิจารณญาณในระดับมัธยมศึกษายังมีปัญหาอยู่ ดังจะเห็นได้จากการสอบ PISA ที่ผลสอบความฉลาดรู้ด้านการอ่านของนักเรียนไทยในปี 2018 มีคะแนนลดลง จากปี 2015 ซึ่งสถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี Pisa Thailand (2562) ได้กล่าวถึงข้อสังเกตที่สำคัญเกี่ยวกับการอ่านว่า นักเรียนไทยทั้งกลุ่มที่มีคะแนนสูงและมีคะแนนต่ำต่างมีจุดอ่อนอยู่ที่ด้านการอ่าน ระบบการศึกษาไทยจึงต้องยกระดับความสามารถด้านการอ่านของนักเรียนอย่างเร่งด่วน อีกทั้งจากคะแนนการทดสอบทำแบบทดสอบทำแบบทดสอบเรื่องการอ่านอย่างมีวิจารณญาณ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนประชาสงเคราะห์วิทยา ซึ่งประกอบไปด้วย การสรุปใจความสำคัญของเรื่องที่อ่าน การอภิปรายและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่อ่านการวิเคราะห์และจำแนกข้อเท็จจริง ข้อมูลสนับสนุนและข้อคิดเห็นจากเรื่องที่อ่าน การประเมินความน่าเชื่อถือของเรื่องที่อ่าน พบว่าผลการทดสอบของนักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยลดลง และแนวโน้มจะลดลงในทุกปีการศึกษา ปัญหาการอ่านอย่างมีวิจารณญาณที่เกิดขึ้นนั้นเกิดจากตัวผู้เรียนและผู้สอน ปัญหาด้านผู้เรียนคือ นักเรียนอ่านแล้วไม่เข้าใจความหมายของเนื้อเรื่องที่อ่าน ทำให้ไม่ได้ประโยชน์จากการอ่านอีกทั้งไม่สามารถวิเคราะห์ แยกแยะ และประเมินค่าเกี่ยวกับเรื่องที่อ่านได้ และปัญหาด้านผู้สอนคือ การจัดการเรียนการสอนที่เน้นเนื้อหาวิชาแต่ไม่ส่งเสริมกระบวนการคิดและกระบวนการแก้ปัญหา ส่งผลให้ผู้เรียนไม่สามารถคิด วิเคราะห์ แยกแยะ และประเมินค่าจากเรื่องที่อ่านได้ กระบวนการจัดการเรียนการสอนจึงถือว่าเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยขับเคลื่อนผู้เรียนให้สามารถอ่านอย่างมีวิจารณญาณได้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำการจัดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (Problem Based Learning : PBL) เข้ามาช่วยพัฒนาความสามารถการอ่านอย่างมีวิจารณญาณให้กับผู้เรียน เนื่องจากเป็นวิธีการในการจัดการเรียนรู้ที่เน้นนักเรียนเป็นศูนย์กลางให้นักเรียนได้สร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง นักเรียนจะได้ฝึกการแก้ปัญหา และการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม

ดังที่ ทิศนา ขัมมณี (2563) ได้กล่าวถึงการจัดการเรียนการสอนโดยใช้ปัญหาเป็นฐาน ว่าเป็นการจัดสภาพการณ์ของการเรียนการสอนที่ใช้ปัญหาเป็นเครื่องมือในการช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามเป้าหมาย โดยผู้สอนอาจนำผู้เรียนไปเผชิญสถานการณ์ปัญหาจริง หรือผู้สอนอาจจัดสภาพการณ์ให้ผู้เรียนเผชิญปัญหา และฝึกกระบวนการวิเคราะห์ปัญหาและแก้ปัญหาพร้อมกันเป็นกลุ่ม ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจในปัญหานั้นอย่างชัดเจน ได้เห็นถึงทางเลือกและวิธีการที่หลากหลายในการแก้ปัญหานั้น รวมทั้งช่วยให้ผู้เรียนเกิดความใฝ่รู้ เกิดทักษะกระบวนการคิด และกระบวนการแก้ปัญหาต่าง ๆ ในการ

จัดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (PBL) ผู้วิจัยได้สังเคราะห์ขั้นตอนในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบ่งเป็น 6 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 เตรียมความพร้อมนักเรียน ขั้นที่ 2 เสนอสถานการณ์ปัญหา ขั้นที่ 3 วิเคราะห์ปัญหา ขั้นที่ 4 ศึกษาค้นคว้า รวบรวมและสังเคราะห์ความรู้ ขั้นที่ 5 อภิปรายและสรุปผล ขั้นที่ 6 นำเสนอและประเมินผลงาน ในการจัดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (PBL) ทั้ง 6 ขั้นตอนนั้น จำเป็นต้องมีสถานการณ์เพื่อให้ผู้เรียนได้ใช้ทักษะการอ่านเพื่อวิเคราะห์เหตุการณ์หรือเรื่องราวที่เกิดขึ้น อีกทั้งความสามารถในการอ่านอย่างมีวิจารณญาณจะเกิดขึ้นได้อย่างคงทนก็ต่อเมื่อผู้เรียนฝึกฝน ทบทวน และทำซ้ำอย่างสม่ำเสมอ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะใช้แบบฝึกทักษะเข้ามาช่วยในการจัดประสบการณ์เรียนรู้ให้กับผู้เรียน เนื่องจากแบบฝึกทักษะมีประโยชน์ต่อการพัฒนาความสามารถและทักษะของผู้เรียน ทำให้เกิดความคงทนในการเรียนรู้ และดึงดูดความสนใจผู้เรียน อีกทั้งยังเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะได้ดีขึ้น ผู้เรียนสามารถที่จะทบทวนด้วยตนเองและเห็นความก้าวหน้าของตนเอง นอกจากนี้ยังช่วยให้ผู้เรียนฝึกฝนทักษะได้อย่างเต็มที่ ซึ่งจะนำแบบฝึกทักษะมาไว้ในขั้นตอนทั้ง 6 ขั้นตอน เพื่อช่วยพัฒนาความสามารถการอ่านอย่างมีวิจารณญาณของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ซึ่งเป็นระดับชั้นที่ผู้วิจัยสอน

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อสร้างและหาประสิทธิภาพของการจัดการเรียนรู้ สำหรับพัฒนาความสามารถการอ่านอย่างมีวิจารณญาณของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (PBL) ร่วมกับแบบฝึกทักษะ ตามเกณฑ์ 75/75
2. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถการอ่านอย่างมีวิจารณญาณ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (PBL) ร่วมกับแบบฝึกทักษะ
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้สำหรับพัฒนาความสามารถการอ่านอย่างมีวิจารณญาณ โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (PBL) ร่วมกับแบบฝึกทักษะ

สมมุติฐานการวิจัย

1. การจัดการเรียนรู้สำหรับพัฒนาความสามารถการอ่านอย่างมีวิจารณญาณของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (PBL) ร่วมกับแบบฝึกทักษะมีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 75/75

2. ความสามารถในการอ่านอย่างมีวิจารณญาณ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการจัดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (PBL) ร่วมกับแบบฝึกทักษะ หลังเรียน สูงกว่าก่อนเรียน

3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนรู้สำหรับ พัฒนาความสามารถอ่านอย่างมีวิจารณญาณ โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (PBL) ร่วมกับ แบบฝึกทักษะอยู่ในระดับมากขึ้นไป

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้กลุ่มทดลองแบบหนึ่งกลุ่ม สอบก่อนและหลังเรียน (The one-group Pre-test Post-test Design) ประชากรที่ใช้ ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2/2566 โรงเรียน ประชาสงเคราะห์วิทยา จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 5 ห้องเรียน รวมทั้งสิ้น 172 คน กลุ่ม ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/3 ภาคเรียนที่ 2/2566 โรงเรียนประชาสงเคราะห์วิทยา จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 36 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่ม อย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยใช้ห้องเรียนเป็นหน่วยสุ่มด้วยวิธีการจับ สลาก ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ตัวแปรต้น คือ การจัดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็น ฐาน (PBL) ร่วมกับแบบฝึกทักษะ ตัวแปรตาม คือ 1) ความสามารถในการอ่านอย่างมี วิจารณญาณ 2) ความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ ผู้วิจัยได้สร้างและ พัฒนาเครื่องมือจำนวน 4 เครื่องมือ ได้แก่

1. แผนการจัดการเรียนรู้สำหรับพัฒนาการอ่านอย่างมีวิจารณญาณ ของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (PBL) ร่วมกับแบบฝึกทักษะ จำนวน 4 แผน แผนละ 3 ชั่วโมง รวม 12 ชั่วโมง โดยผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่ เกี่ยวข้อง และสังเคราะห์ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้เป็น 6 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 เตรียม ความพร้อมนักเรียนร่วมกับแบบฝึกทักษะ ขั้นที่ 2 เสนอสถานการณ์ปัญหาร่วมกับแบบ ฝึกทักษะ ขั้นที่ 3 วิเคราะห์ปัญหาร่วมกับแบบฝึกทักษะ ขั้นที่ 4 ศึกษาค้นคว้ารวบรวม และสังเคราะห์ความรู้ร่วมกับแบบฝึกทักษะ ขั้นที่ 5 อภิปรายและสรุปผล ร่วมกับแบบฝึก ทักษะ ขั้นที่ 6 นำเสนอและประเมินผลงานร่วมกับแบบฝึกทักษะ จากนั้นจึงสร้าง แผนการจัดการเรียนรู้แล้วเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษา

2. แบบฝึกทักษะพัฒนาความสามารถอ่านอย่างมีวิจารณญาณ ของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและ สร้างแบบฝึกทักษะ ตามโครงสร้างที่ออกแบบไว้แล้วเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษา

ผู้วิจัยได้ดำเนินการหาประสิทธิภาพของแผนการจัดการเรียนรู้ร่วมกับแบบฝึกทักษะ ตามเกณฑ์ 75/75 ด้วยวิธีการของรัตนะ บัวสนธ์ (2562) โดยสร้างแบบประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ร่วมกับแบบฝึกทักษะ เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษา จากนั้นให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 คน ประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ร่วมกับแบบฝึกทักษะ แล้วนำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์ผล พบว่ามีความเหมาะสมในระดับมาก ($\bar{X} = 4.46$, S.D. = 0.64) และปรับปรุงแก้ไขแผนการจัดการเรียนรู้ร่วมกับแบบฝึกทักษะ ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญจากนั้นนำไปทดลองใช้ (Try-Out) กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแบบหนึ่งต่อหนึ่ง (1:1) เพื่อหาความเหมาะสมด้านเนื้อหา ภาษาและเวลา ปรับปรุงแก้ไขแล้วนำไปทดลองใช้แบบกลุ่มเล็ก (1:3) เพื่อหาค่าประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 75/75 เมื่อได้แผนการจัดการเรียนรู้ร่วมกับแบบฝึกทักษะที่มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ที่กำหนดแล้วจึงนำไปใช้กับนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง

3. แบบทดสอบวัดความสามารถการอ่านอย่างมีวิจารณญาณ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 แบบปรนัยชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 30 ข้อ โดยผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และสร้างแบบทดสอบจำนวน 40 ข้อ ตามทฤษฎีการเรียนรู้ของบลูม (Bloom's Taxonomy) เสนอแบบทดสอบต่ออาจารย์ที่ปรึกษา จากนั้นให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน ประเมินความสอดคล้องของแบบทดสอบ พบว่ามีค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.60-1.00 จากนั้นปรับปรุงแก้ไขแบบทดสอบตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำแบบทดสอบไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/1 ซึ่งได้เรียนเรื่องการอ่านอย่างมีวิจารณญาณมาแล้ว เลือกแบบทดสอบ 30 ข้อ ที่มีความยากง่าย (p) 0.35-0.80 ค่าอำนาจจำแนก (r) 0.20-0.90 และความเชื่อมั่นของแบบทดสอบมีค่าเท่ากับ 0.90 นำแบบทดสอบที่ได้มาจัดทำเป็นแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียนเพื่อนำไปใช้กับนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง

4. แบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้สำหรับพัฒนาความสามารถการอ่านอย่างมีวิจารณญาณ โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (PBL) ร่วมกับแบบฝึกทักษะ จำนวน 15 ข้อ แบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ด้านบรรยากาศในการเรียนรู้และด้านประโยชน์ที่ได้รับ โดยผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แล้วสร้างแบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียนเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษา จากนั้นให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 คน ประเมินความสอดคล้องของแบบประเมิน พบว่ามีค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.80-1.00 จากนั้นปรับปรุงแก้ไขแบบประเมินตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำไปใช้กับนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยโดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ทดสอบก่อนเรียน (Pre-test) โดยใช้แบบทดสอบวัดความสามารถการอ่านอย่างมีวิจารณญาณ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เป็นข้อสอบแบบปรนัยชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 30 ข้อ โดยใช้เวลาการทำแบบทดสอบ 1 ชั่วโมง

2. ดำเนินการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความสามารถการอ่านอย่างมีวิจารณญาณ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (PBL) ร่วมกับแบบฝึกทักษะ จำนวน 4 แผน แผนละ 3 ชั่วโมง แผนละ 3 ชั่วโมง รวม 12 ชั่วโมง

3. ทดสอบหลังเรียน (Post-test) โดยใช้แบบทดสอบวัดความสามารถการอ่านอย่างมีวิจารณญาณ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เป็นข้อสอบแบบปรนัยชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 30 ข้อ โดยใช้เวลาในการทำแบบทดสอบ 1 ชั่วโมง

4. ประเมินความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ โดยใช้แบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้สำหรับพัฒนาความสามารถการอ่านอย่างมีวิจารณญาณ โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (PBL) ร่วมกับแบบฝึกทักษะ จำนวน 15 ข้อ ซึ่งใช้เวลาหลังจากที่ทำการทดสอบหลังเรียน

สถิติที่ผู้วิจัยใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$), ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.), การทดสอบ t-test dependent

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาความสามารถการอ่านอย่างมีวิจารณญาณ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้การจัดการเรียนรู้ปัญหาเป็นฐาน (PBL) ร่วมกับแบบฝึกทักษะ ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัยมีรายละเอียด ดังนี้

1. ผลการสร้างและหาประสิทธิภาพของการจัดการเรียนรู้ สำหรับพัฒนาความสามารถการอ่านอย่างมีวิจารณญาณ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (PBL) ร่วมกับแบบฝึกทักษะ ตามเกณฑ์ 75/75

ผู้วิจัยได้สร้างแผนการจัดการเรียนรู้สำหรับพัฒนาความสามารถการอ่านอย่างมีวิจารณญาณ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (PBL) ร่วมกับแบบฝึกทักษะ จำนวน 4 แผน แผนละ 3 ชั่วโมง รวม 12 ชั่วโมง และสร้างแบบฝึกทักษะพัฒนาความสามารถการอ่านอย่างมีวิจารณญาณ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จากนั้นดำเนินการหาประสิทธิภาพของแผนการจัดการเรียนรู้ร่วมกับแบบฝึกทักษะ ด้วยวิธีการของรัตนะ บัวสนธ์ (2562) โดยสร้างแบบประเมินความเหมาะสมของแผนการ

จัดการเรียนรู้ร่วมกับแบบฝึกทักษะ เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาและให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 คน ประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ร่วมกับแบบฝึกทักษะแล้วนำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์ผล พบว่ามีความเหมาะสมในระดับมาก ($\bar{X} = 4.46$, S.D. = 0.64) ปรับปรุงแก้ไขแผนการจัดการเรียนรู้ร่วมกับแบบฝึกทักษะตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ จากนั้นนำไปทดลองใช้ (Try-Out) กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแบบหนึ่งต่อหนึ่ง (1:1) เพื่อหาความเหมาะสมด้านเนื้อหา ภาษาและเวลา พบว่าด้านภาษานักเรียนไม่เข้าใจคำสั่งในแบบฝึกทักษะ ผู้วิจัยจึงแก้ปัญหาโดยปรับแก้คำสั่งของกิจกรรมโดยใช้ภาษาที่นักเรียนเข้าใจง่าย และเวลา พบว่า ด้านเวลาใช้เวลาทำกิจกรรมนานเกินไป ผู้วิจัยจึงแก้ปัญหาโดยกระชับเวลาในการทำกิจกรรมและคอยกระตุ้นนักเรียนทำกิจกรรมให้เสร็จภายในเวลาที่กำหนด ปรับปรุงแก้ไขแผนการจัดการเรียนรู้ร่วมกับแบบฝึกทักษะแล้วนำไปทดลองใช้แบบกลุ่มเล็ก (1:3) เพื่อหาค่าประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 75/75 พบว่าแผนการจัดการเรียนรู้ร่วมกับแบบฝึกทักษะมีประสิทธิภาพดังนี้

ตารางที่ 1 ผลการหาประสิทธิภาพของการจัดการเรียนรู้

จำนวน	คะแนนระหว่างการจัดการเรียนรู้				ประสิทธิภาพระหว่างเรียน	ประสิทธิภาพหลังเรียน
	แผนที่ 1	แผนที่ 2	แผนที่ 3	แผนที่ 4	E ₁	E ₂
คะแนนเต็ม	c	30	30	30	120	30
คะแนนเฉลี่ย	21.33	22.56	24.11	25.00	93.00	23.00
เฉลี่ยร้อยละ	71.11	75.19	80.37	83.33	77.50	76.67
$E_1/E_2 = 77.50/76.67$						

จากตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ประสิทธิภาพของการจัดการเรียนรู้ สำหรับพัฒนาความสามารถอ่านอย่างมีวิจารณญาณ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (PBL) ร่วมกับแบบฝึกทักษะ พบว่ามีประสิทธิภาพ 77.50/76.67 สอดคล้องกับเกณฑ์ 75/75 ที่กำหนดไว้ ดังนั้น การจัดการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีประสิทธิภาพสอดคล้องกับเกณฑ์ที่กำหนดไว้

2. ผลการเปรียบเทียบความสามารถอ่านอย่างมีวิจารณญาณของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (PBL) ร่วมกับแบบฝึกทักษะ

ผู้วิจัยได้สร้างแบบทดสอบวัดความสามารถการอ่านอย่างมีวิจารณญาณ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เป็นแบบปรนัยชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 30 ข้อ แล้วนำแบบทดสอบที่ได้มาจัดทำเป็นแบบทดสอบก่อนเรียน เพื่อใช้ในการวัดความสามารถการอ่านอย่างมีวิจารณญาณของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างก่อนจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งใช้เวลาในการทำแบบทดสอบ 1 ชั่วโมง และจัดทำเป็นแบบทดสอบหลังเรียน เพื่อใช้ในการวัดความสามารถการอ่านอย่างมีวิจารณญาณของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างหลังจากที่จัดกิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งใช้เวลาในการทำแบบทดสอบ 1 ชั่วโมง ผู้วิจัยได้เปรียบเทียบความสามารถการอ่านอย่างมีวิจารณญาณ ด้วยการทำแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียนของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ได้ผลการเปรียบเทียบความสามารถการอ่านอย่างมีวิจารณญาณ ดังนี้

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบความสามารถการอ่านอย่างมีวิจารณญาณ ก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้

การทดสอบ	N	คะแนนเต็ม	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{D}$	S.D. _D	t	Sig. (1-tailed)
ก่อนเรียน	36	30	8.56	4.88	11.81	2.81	25.24	0.0000
หลังเรียน	36	30	20.36	4.39				

*มีนัยความสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 2 พบว่า การทดสอบเพื่อเปรียบเทียบความสามารถการอ่านอย่างมีวิจารณญาณ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้ โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (PBL) ร่วมกับแบบฝึกทักษะ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 8.56 คะแนน และ 20.36 คะแนน ตามลำดับ และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนการทดสอบก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้ของนักเรียน พบว่า คะแนนสอบหลังการจัดการเรียนรู้ของนักเรียนสูงกว่าคะแนนสอบก่อนการจัดการเรียนรู้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ผลการศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้สำหรับพัฒนาความสามารถการอ่านอย่างมีวิจารณญาณ โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (PBL) ร่วมกับแบบฝึกทักษะ

ผู้วิจัยได้สร้างแบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้สำหรับพัฒนาความสามารถการอ่านอย่างมีวิจารณญาณ โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (PBL) ร่วมกับแบบฝึกทักษะ จำนวน 15 ข้อ แบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ด้าน

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ด้านบรรยากาศในการเรียนรู้และด้านประโยชน์ที่ได้รับ เพื่อนำไปใช้ในการประเมินความพึงพอใจของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างหลังจากการจัดการเรียนรู้ ได้ผลการศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ ดังนี้

ตารางที่ 3 ผลการศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้

รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้			
1. กิจกรรมการเรียนรู้มีลำดับ ขั้นตอนอย่างเป็นระบบและชัดเจน	4.56	0.56	มากที่สุด
2. กิจกรรมการเรียนรู้มีความน่าสนใจ และเหมาะสมกับช่วงวัยของนักเรียน	4.56	0.61	มากที่สุด
3. กิจกรรมการเรียนรู้ช่วยให้นักเรียนสามารถอ่านอย่างมีวิจารณ์ญาณ ได้ดียิ่งขึ้น	4.50	0.74	มากที่สุด
4. กิจกรรมการเรียนรู้ส่งเสริมให้นักเรียนได้คิด ฝึกตั้งคำถาม ค้นคว้าหาความรู้ และคำตอบด้วยตนเอง อีกทั้งได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น	4.64	0.64	มากที่สุด
5. กิจกรรมการเรียนรู้ช่วยให้นักเรียนได้ค้นคว้าหาความรู้และคำตอบที่ต้องการ จากแหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมที่หลากหลาย	4.56	0.69	มากที่สุด
6. สื่อที่ใช้ในกิจกรรมการเรียนรู้มีความเหมาะสมกับกิจกรรมการเรียนรู้	4.58	0.69	มากที่สุด
7. สื่อที่ใช้ในกิจกรรมการเรียนรู้มีความชัดเจน น่าสนใจ และดึงดูดความสนใจของนักเรียน	4.61	0.49	มากที่สุด
รวม	4.57	0.63	มากที่สุด
ด้านบรรยากาศในการเรียนรู้			
1. บรรยากาศในการเรียนรู้ส่งเสริมให้นักเรียนมีความสุขและสนใจในการทำกิจกรรมการเรียนรู้	4.42	0.81	มาก
2. บรรยากาศในการเรียนรู้ได้ส่งเสริมนักเรียนมีส่วนร่วมมีบทบาทในการทำกิจกรรมและมีอิสระในการเรียนรู้	4.53	0.77	มากที่สุด
3. ครูผู้สอนมีปฏิสัมพันธ์กับนักเรียนให้คำแนะนำและช่วยเหลือในการทำกิจกรรมการเรียนรู้อย่างทั่วถึง	4.64	0.64	มากที่สุด
รวม	4.53	0.74	มากที่สุด
ด้านประโยชน์ที่ได้รับ			
1. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจและได้พัฒนาความสามารถในการอ่านอย่างมีวิจารณ์ญาณ	4.64	0.68	มากที่สุด
2. นักเรียนได้รับความรู้และประสบการณ์ใหม่จากการทำกิจกรรมการ และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นภายในชั้นเรียน	4.58	0.65	มากที่สุด
3. นักเรียนเกิดทักษะในการเรียนรู้และสามารถแสดงความคิดเห็นร่วมกับผู้อื่นได้	4.50	0.77	มากที่สุด

ตารางที่ 3 ผลการศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ (ต่อ)

รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
นักเรียนเห็นคุณค่าและความสำคัญของการอ่านอย่างมีวิจารณญาณ ซึ่งเป็นการอ่านขั้นสูง	4.61	0.60	มากที่สุด
นักเรียนนำความรู้กระบวนการคิดและแก้ไขปัญหาที่ได้จากการอ่านอย่างมีวิจารณญาณไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	4.64	0.59	มากที่สุด
รวม	4.59	0.66	มากที่สุด
รวมเฉลี่ย	4.57	0.66	มากที่สุด

จากตารางที่ 3 พบว่าผลความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้สำหรับพัฒนาความสามารถการอ่านอย่างมีวิจารณญาณ โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (PBL) ร่วมกับแบบฝึกทักษะ ภาพรวมนักเรียนมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.57$, S.D. = 0.66) เมื่อพิจารณารายด้านเรียงลำดับจากมากไปน้อยพบว่า ลำดับที่หนึ่ง คือด้านประโยชน์ที่ได้รับมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.59$, S.D. = 0.66) ลำดับที่สอง คือด้านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.57$, S.D. = 0.63) และลำดับที่สาม คือด้านบรรยากาศในการเรียนรู้ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.53$, S.D. = 0.74) ซึ่งแต่ละด้านมีรายละเอียด ดังนี้

ด้านประโยชน์ที่ได้รับ ภาพรวมมีระดับความพึงพอใจในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณารายข้อเรียงลำดับจากมากไปน้อยพบว่า นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจและได้พัฒนาความสามารถในการอ่านอย่างมีวิจารณญาณ ($\bar{X} = 4.64$, S.D. = 0.68) นักเรียนนำความรู้กระบวนการคิดและแก้ไขปัญหาที่ได้จากการอ่านอย่างมีวิจารณญาณไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ($\bar{X} = 4.64$, S.D. = 0.59) นักเรียนเห็นคุณค่าและความสำคัญของการอ่านอย่างมีวิจารณญาณ ซึ่งเป็นการอ่านขั้นสูง ($\bar{X} = 4.61$, S.D. = 0.60) นักเรียนได้รับความรู้และประสบการณ์ใหม่จากการทำกิจกรรมการและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นภายในชั้นเรียน ($\bar{X} = 4.58$, S.D. = 0.65) นักเรียนเกิดทักษะในการเรียนรู้และสามารถแสดงความคิดเห็นร่วมกับผู้อื่นได้ ($\bar{X} = 4.50$, S.D. = 0.77) ตามลำดับ

ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ภาพรวมมีระดับความพึงพอใจในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณารายข้อเรียงลำดับจากมากไปน้อยพบว่า กิจกรรมการเรียนรู้ส่งเสริมให้นักเรียนได้คิด ฝึกตั้งคำถาม ค้นคว้าหาความรู้และคำตอบด้วยตนเอง อีกทั้งได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น ($\bar{X} = 4.64$, S.D. = 0.64) สื่อที่ใช้ในกิจกรรมการเรียนรู้มีความชัดเจน

น่าสนใจ และดึงดูดความสนใจของนักเรียน ($\bar{X} = 4.61$, S.D. = 0.49) สื่อที่ใช้ในกิจกรรมการเรียนรู้มีความเหมาะสมกับกิจกรรมการเรียนรู้ ($\bar{X} = 4.58$, S.D. = 0.69) กิจกรรมการเรียนรู้มีลำดับ ขั้นตอนอย่างเป็นระบบและชัดเจน ($\bar{X} = 4.56$, S.D. = 0.56) กิจกรรมการเรียนรู้มีความน่าสนใจ และเหมาะสมกับช่วงวัยของนักเรียน ($\bar{X} = 4.56$, S.D. = 0.61) กิจกรรมการเรียนรู้ช่วยให้นักเรียนได้ค้นคว้าหาความรู้และคำตอบที่ต้องการ จากแหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมที่หลากหลาย ($\bar{X} = 4.56$, S.D. = 0.69) กิจกรรมการเรียนรู้ช่วยให้นักเรียนสามารถอ่านอย่างมีวิจารณญาณได้ดียิ่งขึ้น ($\bar{X} = 4.50$, S.D. = 0.74)ตามลำดับ

ด้านบรรยากาศในการเรียนรู้ ภาพรวมมีระดับความพึงพอใจในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณารายข้อเรียงลำดับจากมากไปน้อยพบว่า ครูผู้สอนมีปฏิสัมพันธ์กับนักเรียน ให้คำแนะนำและช่วยเหลือในการทำกิจกรรมการเรียนรู้อย่างทั่วถึง ($\bar{X} = 4.64$, S.D. = 0.64) บรรยากาศในการเรียนรู้ได้ส่งเสริมนักเรียนมีส่วนร่วมมีบทบาทในการทำกิจกรรม และมีอิสระในการเรียนรู้ ($\bar{X} = 4.53$, S.D. = 0.77) บรรยากาศในการเรียนรู้ส่งเสริมให้นักเรียนมีความสุขและสนใจในการทำกิจกรรมการเรียนรู้ ($\bar{X} = 4.42$, S.D. = 0.81)ตามลำดับ

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาความสามารถการอ่านอย่างมีวิจารณญาณของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้การจัดการเรียนรู้ปัญหาเป็นฐาน (PBL) ร่วมกับแบบฝึกทักษะ ผู้วิจัยสามารถสรุปผลและอภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัยได้ ดังนี้

1. ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่า ผลการสร้างและหาประสิทธิภาพของการจัดการเรียนรู้ สำหรับพัฒนาความสามารถการอ่านอย่างมีวิจารณญาณ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (PBL) ร่วมกับแบบฝึกทักษะ พบว่า มีประสิทธิภาพเท่ากับ 77.50/76.67 ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ 75/75 เนื่องจากผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างและพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้และแบบฝึกทักษะ ด้วยกระบวนการตามลำดับขั้นตอนอย่างเป็นระบบและหาประสิทธิภาพตามวิธีการของ รัตนะ บัวสนธ์ (2562) โดยนำแผนการจัดการเรียนรู้ให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน ประเมินความเหมาะสมและปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ โดยภาพรวม มีความเหมาะสมระดับมาก ($\bar{X} = 4.46$, S.D. = 0.64) จากนั้น นำไปทดลองใช้ (Try-Out) เพื่อหาประสิทธิภาพแบบหนึ่งต่อหนึ่ง (1:1) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ไม่ใช่กลุ่ม

ตัวอย่างแต่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 3 คน ตรวจสอบความเหมาะสมด้านเนื้อหา พบว่า ด้านเนื้อหาที่ใช้เป็นตัวอย่างสถานการณ์มีค่อนข้างมาก ผู้วิจัยจึงแก้ปัญหาโดยปรับเนื้อหาให้กระชับ โดยคำนึงถึงใจความสำคัญเป็นหลัก ด้านภาษานักเรียนไม่เข้าใจคำสั่งในแบบฝึกทักษะ ผู้วิจัยจึงแก้ปัญหาโดยปรับแก้คำสั่งของกิจกรรมโดยใช้ภาษาที่นักเรียนเข้าใจง่าย และด้านเวลา พบว่า เวลาที่ใช้ทำกิจกรรมนานเกินไป ผู้วิจัยจึงแก้ปัญหาโดยกระชับเวลาในการทำกิจกรรมและคอยกระตุ้นนักเรียนทำกิจกรรมให้เสร็จภายในเวลาที่กำหนด

จากนั้น นำไปทดลองใช้ครั้งที่ 2 เพื่อหาประสิทธิภาพแบบกลุ่มเล็ก (1:3) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแต่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 9 คน พบว่า มีประสิทธิภาพเท่ากับ 77.50/76.67 สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้ จากกระบวนการสร้างและหาประสิทธิภาพ ทำให้การจัดการเรียนรู้มีประสิทธิภาพเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด คือ 75/75 สอดคล้องกับงานวิจัยของ ปวันรัตน์ ศรีพรหม (2562) ที่ได้ทำวิจัยเรื่องการพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้บริบทเป็นฐานร่วมกับอินโฟกราฟิก เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้เรื่องวิทยาศาสตร์และเจตคติต่อวิทยาศาสตร์ เรื่อง พันธะเคมี สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ผลการวิจัยพบว่า มีผลการประเมินความเหมาะสมของกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้บริบทเป็นฐานร่วมกับอินโฟกราฟิก อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.92$, S.D. = 0.18) และมีประสิทธิภาพเท่ากับ 77.96/75.56

2. ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่า ผลการเปรียบเทียบความสามารถการอ่านอย่างมีวิจารณญาณของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (PBL) ร่วมกับแบบฝึกทักษะ พบว่า ก่อนเรียนมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 8.56 คะแนน และหลังเรียนมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 20.36 คะแนน และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างคะแนนก่อนเรียนและหลังเรียน พบว่า คะแนนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้

เนื่องจากการจัดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (PBL) เป็นวิธีการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางให้นักเรียนได้สร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง นักเรียนจะได้ฝึกการแก้ปัญหา และการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มและฝึกกระบวนการวิเคราะห์ปัญหาและแก้ปัญหาาร่วมกันเป็นกลุ่ม ซึ่งจะช่วยให้ นักเรียนเกิดความเข้าใจในปัญหานั้นอย่างชัดเจน ได้เห็นถึงทางเลือกและวิธีการที่หลากหลายในการแก้ปัญหานั้น นอกจากนี้ผู้วิจัยยังใช้แบบฝึกทักษะเข้ามาช่วยในการจัดการเรียนรู้ เนื่องจากมีประโยชน์ต่อการพัฒนาความสามารถและทักษะของผู้เรียน ทำให้เกิดความคงทนในการเรียนรู้ และดึงดูดความสนใจผู้เรียน อีกทั้ง ยังเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะได้ดีขึ้น

ผู้วิจัยได้ทำการสังเคราะห์ขั้นตอนในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบ่งเป็น 6 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 เตรียมความพร้อมนักเรียนร่วมกับแบบฝึกทักษะ ขั้นที่ 2 เสนอสถานการณ์ปัญหาพร้อมกับแบบฝึกทักษะ ขั้นที่ 3 วิเคราะห์ปัญหาพร้อมกับแบบฝึกทักษะ ขั้นที่ 4 ศึกษาค้นคว้า รวบรวมและสังเคราะห์ความรู้ร่วมกับแบบฝึกทักษะ ขั้นที่ 5 อภิปรายและสรุปผลพร้อมกับแบบฝึกทักษะ ขั้นที่ 6 นำเสนอและประเมินผลงานร่วมกับแบบฝึกทักษะ ทำให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้อย่างเป็นระบบและมีประสิทธิภาพในการเรียนรู้

สอดคล้องกับงานวิจัยของ จุฑาธิป เปลาเล (2561) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่องการพัฒนาผลสัมฤทธิ์การอ่านอย่างมีวิจารณญาณของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่จัดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (Problem Based Learning : PBL) ผลการวิจัยพบว่า 1) ผลสัมฤทธิ์การอ่านอย่างมีวิจารณญาณของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (Problem Based Learning : PBL) หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ แชนไซ จันทรบวร (2562) ซึ่งได้วิจัยเรื่องการพัฒนาความสามารถในการอ่านคิดวิเคราะห์ภาษาไทยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้แบบฝึกทักษะการอ่านคิดวิเคราะห์ร่วมกับเทคนิคผัง ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีความสามารถในการอ่านคิดวิเคราะห์หลังเรียนของนักเรียนที่ได้จากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยแบบฝึกทักษะการอ่านคิดวิเคราะห์ร่วมกับเทคนิคผังกราฟิกสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

3. ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 พบว่า ผลการศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้สำหรับพัฒนาความสามารถการอ่านอย่างมีวิจารณญาณ โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (PBL) ร่วมกับแบบฝึกทักษะ ผู้วิจัยได้จัดทำแบบประเมินความพึงพอใจ จำนวน 15 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ด้านบรรยากาศในชั้นเรียน และด้านประโยชน์ที่ได้รับ พบว่า ภาพรวมนักเรียนมีความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนรู้เรื่องการอ่านอย่างมีวิจารณญาณ โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (PBL) ร่วมกับแบบฝึกทักษะ ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.57$, S.D. = 0.66) สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้ และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นักเรียนมีความพึงพอใจในด้านประโยชน์ที่ได้รับเป็นลำดับที่หนึ่ง มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 4.59$, S.D. = 0.66) เมื่อพิจารณารายข้อเรียงลำดับตามความพึงพอใจจากมากไปน้อยพบว่า นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจและได้พัฒนาความสามารถในการอ่านอย่างมีวิจารณญาณ, นักเรียนนำความรู้กระบวนการคิดและแก้ไขปัญหาที่ได้จากการอ่านอย่างมีวิจารณญาณไปใช้ในชีวิตประจำวันได้, นักเรียนเห็นคุณค่าและความสำคัญของการอ่านอย่างมีวิจารณญาณซึ่งเป็นการอ่านขั้น, นักเรียนได้รับความรู้และประสบการณ์ใหม่จากการทำกิจกรรมการและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นภายใน

ชั้นเรียน, นักเรียนเกิดทักษะในการเรียนรู้และสามารถแสดงความคิดเห็นร่วมกับผู้อื่นได้ตามลำดับ นักเรียนมีความพึงพอใจในด้านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เป็นลำดับที่สอง มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.57$, S.D. = 0.63)

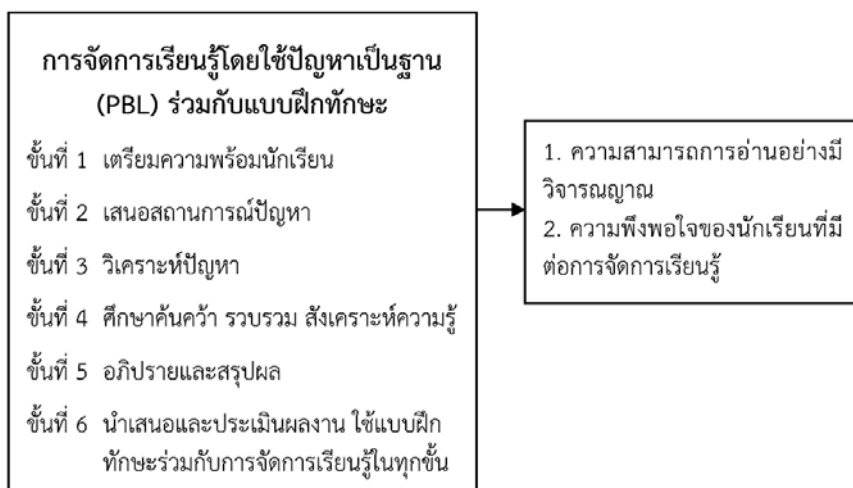
เมื่อพิจารณารายข้อเรียงลำดับตามความพึงพอใจจากมากไปน้อยพบว่า กิจกรรมการเรียนรู้ส่งเสริมให้นักเรียนได้คิด ผูกตั้งคำถาม ค้นคว้าหาความรู้และคำตอบด้วยตนเอง อีกทั้งได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น, สื่อที่ใช้ในกิจกรรมการเรียนรู้มีความชัดเจน น่าสนใจ และดึงดูดความสนใจของนักเรียน, สื่อที่ใช้ในกิจกรรมการเรียนรู้มีความเหมาะสมกับกิจกรรมการเรียนรู้, กิจกรรมการเรียนรู้มีลำดับ ขั้นตอนอย่างเป็นระบบและชัดเจน, กิจกรรมการเรียนรู้มีความน่าสนใจ และเหมาะสมกับช่วงวัยของนักเรียน, กิจกรรมการเรียนรู้ช่วยให้นักเรียนได้ค้นคว้าหาความรู้และคำตอบที่ต้องการจากแหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมที่หลากหลาย, กิจกรรมการเรียนรู้ช่วยให้นักเรียนสามารถอ่านอย่างมีวิจารณญาณได้ดียิ่งขึ้น ตามลำดับ นักเรียนมีความพึงพอใจในด้านบรรยากาศในการเรียนรู้เป็นลำดับที่สาม มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.53$, S.D. = 0.74) เมื่อพิจารณารายข้อเรียงลำดับตามความพึงพอใจจากมากไปน้อย พบว่า ครูผู้สอนมีปฏิสัมพันธ์กับนักเรียนให้คำแนะนำและช่วยเหลือในการทำกิจกรรมการเรียนรู้อย่างทั่วถึง, บรรยากาศในการเรียนรู้ได้ส่งเสริมให้นักเรียนมีส่วนร่วมมีบทบาทในการทำกิจกรรมและมีอิสระในการเรียนรู้, บรรยากาศในการเรียนรู้ส่งเสริมให้นักเรียนมีความสุขและสนใจในการทำกิจกรรมการเรียนรู้ ตามลำดับ จากผลความพึงพอใจของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อการจัดการเรียนรู้เรื่องการอ่านอย่างมีวิจารณญาณ โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (PBL) ร่วมกับแบบฝึกทักษะ อยู่ในระดับมากที่สุด เนื่องจากการจัดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (PBL) ช่วยกระตุ้นให้นักเรียนมีความกระตือรือร้นในการเรียน เน้นนักเรียนเป็นศูนย์กลาง ผูกให้นักเรียนได้ปฏิบัติกิจกรรม มีกระบวนการคิดที่เป็นระบบ อีกทั้งยังมีการนำแบบฝึกทักษะเข้ามาช่วยเป็นเครื่องมือพัฒนานักเรียนให้มีทักษะการอ่านที่ดีขึ้น

สอดคล้องกับงานวิจัยของ อนุสรรา พุ่มพิกุล (2562) ซึ่งได้ทำการวิจัยเรื่องผลของการจัดการเรียนรู้ตามแนวทางสะเต็มศึกษาโดยใช้ปัญหาเป็นฐานที่เน้นกระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณที่มีต่อสมรรถนะการออกแบบวิธีการแก้ปัญหาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ทุกคนที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ตามแนวทางสะเต็มศึกษาด้วยรูปแบบการจัดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานที่เน้นกระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากขึ้นไป

องค์ความรู้จากการวิจัย

ผู้วิจัยได้รับองค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย ดังนี้

การจัดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (PBL) ร่วมกับแบบฝึกทักษะ เป็นกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ช่วยกระตุ้นให้นักเรียนมีความกระตือรือร้นในการเรียน มุ่งเน้นให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้และค้นหาวิธีการแก้ปัญหาด้วยตนเอง เพื่อให้นักเรียนมีความคงทนในความรู้เรื่องนั้น ๆ และสามารถนำความรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ ผู้วิจัยได้สังเคราะห์ขั้นตอนในการจัดการเรียนรู้ 6 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 เตรียมความพร้อมนักเรียน ขั้นที่ 2 เสนอสถานการณ์ปัญหา ขั้นที่ 3 วิเคราะห์ปัญหา ร่วมกับแบบฝึกทักษะ ขั้นที่ 4 ศึกษาค้นคว้า รวบรวม และสังเคราะห์ความรู้ ขั้นที่ 5 อภิปรายและสรุปผล ขั้นที่ 6 นำเสนอและประเมินผลงาน โดยในแต่ละขั้นจะมีการใช้แบบฝึกทักษะร่วมกับการจัดการเรียนรู้ จากกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่กล่าวมานั้นเมื่อนำมาใช้ในการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความสามารถในการอ่านอย่างมีวิจารณญาณ จึงส่งผลให้ความสามารถการอ่านอย่างมีวิจารณญาณของนักเรียนสูงขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับคะแนนจากการทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน พบว่าคะแนนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อีกทั้งการจัดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (PBL) ร่วมกับแบบฝึกทักษะ ยังทำให้นักเรียนมีความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนรู้ในระดับมากที่สุด ซึ่งเป็นไปในทิศทางเดียวกับความสามารถของนักเรียนที่เพิ่มมากขึ้น จึงสามารถสรุปองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้ ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

จากการวิจัยนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1) การจัดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (PBL) ร่วมกับแบบฝึกทักษะ ผู้สอนควรศึกษาและทำความเข้าใจขั้นตอนในการจัดกิจกรรมให้ชัดเจน เตรียมความพร้อมสำหรับการจัดการเรียนรู้ในแต่ละครั้ง ควรบันทึกผลหลังจากจัดการเรียนรู้แต่ละครั้งเพื่อให้ทราบผลที่ได้และสิ่งที่ต้องแก้ไข เพื่อให้การจัดการเรียนรู้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

2) การจัดการเรียนรู้ตามขั้นตอนการจัดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (PBL) ร่วมกับแบบฝึกทักษะ ใช้เวลาค่อนข้างมาก ผู้สอนต้องมีความระมัดระวังในการควบคุมและบริหารจัดการเวลาให้ดี

3) การจัดกลุ่มเพื่อทำกิจกรรม ผู้สอนควรคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลของนักเรียนและไม่ควรให้นักเรียนจัดกลุ่มด้วยตนเอง เนื่องจากนักเรียนที่เก่งจะอยู่ด้วยกัน ดังนั้นผู้สอนควรเป็นผู้จัดกลุ่มให้กับนักเรียนแบบละความสามารถมีทั้งนักเรียนที่เก่ง ปานกลาง อ่อน

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการศึกษาการพัฒนาทักษะภาษาไทยด้านอื่น ๆ เช่น การอ่าน รูปแบบต่าง ๆ การเขียน หลักภาษา วรรณคดี เป็นต้น โดยนำการจัดการเรียนรู้ปัญหาเป็นฐาน (PBL) ร่วมกับแบบฝึกทักษะเข้ามาใช้ในการพัฒนา

2) ควรมีสรางและประยุกต์ใช้แบบฝึกทักษะให้เหมาะสมกับยุคสังคมดิจิทัล เพื่อความสะดวก รวดเร็วในการใช้งานและได้นำเทคโนโลยีเข้ามาใช้ในการสร้างเครื่องมือสำหรับพัฒนาทักษะภาษาไทย

3) ควรมีการศึกษาการจัดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (PBL) ร่วมกับเทคนิคอื่น เช่น ชุดกิจกรรม บอร์ดเกม สื่อการสอนดิจิทัล เป็นต้น เพื่อให้เกิดการจัดการเรียนรู้ที่หลากหลาย ทันสมัยและมีประสิทธิภาพ สามารถนำไปพัฒนาทักษะของนักเรียนให้ดียิ่งขึ้น

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

โรงเรียนควรมีสอดแทรกการพัฒนาความสามารถการอ่านอย่างมีวิจรรย์ญาณ ซึ่งเป็นการอ่านขั้นสูงให้กับนักเรียนในทุกระดับชั้น โดยนำสถานการณ์ในชีวิตประจำวันมาเป็นประเด็นการเรียนรู้เรียงลำดับความยากง่ายตามช่วงวัยของนักเรียน

รายการอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- ไขไช จันท์บวร. (2562). การพัฒนาความสามารถในการอ่านคิดวิเคราะห์ภาษาไทยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้แบบฝึกทักษะการอ่านคิดวิเคราะห์ร่วมกับเทคนิคผังกราฟิก. *วารสารวิจัยรำไพพรรณี*, 13(2), 179-186.
- จุฑาธิป เปลาเล. (2561). *การพัฒนาผลสัมฤทธิ์การอ่านอย่างมีวิจารณญาณของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่จัดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (Problem Based Learning PBL) (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยศิลปากร. นครปฐม.
- ณอมวงศ์ สุขโชติรัตน์ ล้ายอดมรรคผล. (2561). *การอ่านให้เก่ง (พิมพ์ครั้งที่ 17)*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ภาพพิมพ์.
- ทิตนา แคมมณี. 2563. *ศาสตร์การสอน:องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ (พิมพ์ครั้งที่ 23)*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปวันรัตน์ ศรีพรหม. (2562). *การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้บริบทเป็นฐานร่วมกับอินโฟกราฟิกเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้เรื่องวิทยาศาสตร์และเจตคติต่อวิทยาศาสตร์เรื่อง พันธะเคมีสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 (วิทยานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยนเรศวร .พิษณุโลก.
- รัตน์ บัวสนธ์. (2562). *การวิจัยและพัฒนานวัตกรรมทางการศึกษา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัชร เล่าเรียนดี. (2553). *รูปแบบและกลยุทธ์การจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะการคิด*. นครปฐม: สำนักพิมพ์คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. (2562). *การแถลงข่าวผลการประเมิน PISA 2018*. สืบค้น 28 สิงหาคม 2566, จาก <https://pisathailand.ipst.ac.th/news-12/>.
- อนุสรฯ พุ่มพิกุล (2562). *ผลของการจัดการเรียนรู้ตามแนวทางสะเต็มศึกษาโดยใช้ปัญหาเป็นฐานที่เน้นกระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณที่มีต่อสมรรถนะการออกแบบวิธีการแก้ปัญหาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 (วิทยานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ.

ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับคุณลักษณะนักขาย ที่ประสบความสำเร็จตามแนวพุทธจิตวิทยา

Relationship Between Emotional Intelligence and Characteristics of Successful Sales Representative in The Perspective of Buddhist Psychology

Received: April 30, 2024
Revised: May 24, 2024
Accepted: May 27, 2024

นันทพร จงสุขกิจพานิช¹
Nantaporn Jongsukkitpanich
(nattch_u@hotmail.com)

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาระดับความฉลาดทางอารมณ์กับคุณลักษณะนักขายที่ประสบความสำเร็จตามหลักพุทธจิตวิทยา 2. เพื่อเปรียบเทียบคุณลักษณะนักขายที่ประสบความสำเร็จตามหลักพุทธจิตวิทยาจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล 3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับความฉลาดทางอารมณ์และคุณลักษณะนักขายที่ประสบความสำเร็จตามหลักพุทธจิตวิทยา การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ ใช้แบบสอบถามเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นกลุ่มนักขายในองค์กรเอกชน จำนวน 385 คน คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของ Cochran (1977) วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่า t-test การทดสอบค่า F-test และค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักขายที่ประสบความสำเร็จตามหลักพุทธจิตวิทยามีระดับความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.02$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านการตระหนักรู้ตนเอง อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.10$) รองลงมา คือ ด้านการสร้างแรงจูงใจ ($\bar{X} = 4.09$) ด้านความสามารถทางสังคมหรือทักษะทางสังคม ($\bar{X} = 4.05$) ด้านการควบคุมตนเอง ($\bar{X} = 4.01$) และด้านการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ($\bar{X} = 3.85$) ตามลำดับ

¹ พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
M.A. (Buddhist Psychology), Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

2. ผลการเปรียบเทียบคุณลักษณะนักขายที่ประสบความสำเร็จตามหลักพุทธจิตวิทยาจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล พบว่านักขายที่มี เพศ การศึกษา ตำแหน่งงาน อายุการทำงาน มีคุณลักษณะนักขายที่ประสบความสำเร็จตามหลักพุทธจิตวิทยาในภาพรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน ในส่วนของอายุนักขาย การเข้าร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา พบว่า มีคุณลักษณะนักขายที่ประสบความสำเร็จตามหลักพุทธจิตวิทยาในภาพรวมและรายด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

3. ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรปัจจัยส่วนบุคคล ความฉลาดทางอารมณ์และคุณลักษณะนักขายที่ประสบความสำเร็จตามหลักพุทธจิตวิทยา พบว่า ตัวแปรปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ การศึกษา อายุงานและความฉลาดทางอารมณ์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณลักษณะนักขายที่ประสบความสำเร็จตามหลักพุทธจิตวิทยาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 โดยพบว่า คุณลักษณะนักขายที่ประสบความสำเร็จตามหลักพุทธจิตวิทยา มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์มากที่สุด ($r = .875$) รองลงมา ได้แก่ ระดับการศึกษา ($r = .302$) อายุการทำงาน ($r = .202$) และอายุ ($r = .116$) ตามลำดับ

คำสำคัญ: ความฉลาดทางอารมณ์, นักขาย, ความสำเร็จ, พุทธจิตวิทยา, สัมปยุตธรรม 7

Abstract

The objectives of the study consisted of 1. to study the level of emotional intelligence and the characteristics of successful salespersons based on Buddhist Psychology; 2. to compare the characteristics of successful salespersons classified according to personal factors; and 3. to examine the relationship between personal factors, emotional intelligence and the characteristics of successful salespersons based on Buddhist psychology. This study was a quantitative research in nature, using a questionnaire to collect data from 385 samples of sales representatives in private organizations. By calculating the sample using Cochran's formula for analyzing data, statistics encompassing Percentage, Mean, Standard Deviation, t-test, F-test, and correlation analysis was employed.

The findings of the study were as follows:

1. The successful sales representatives based on Buddhist psychology had a high level of emotional intelligence in terms of self-awareness ($\bar{X} = 4.10$), the runner-up was motivation ($\bar{X} = 4.09$), the social skills or social abilities ($\bar{X} = 4.05$), the self-regulation ($\bar{X} = 4.01$), and finally, an empathy ($\bar{X} = 3.85$).

2. From the comparison of the characteristics of successful salespersons classified according to personal factors, it revealed that sales representatives with different genders, education, job positions, and working experience had the same characteristics of successful sales representatives based on Buddhist psychology in general and in each aspect. However, differences were noted in sales representatives' age and engagement in Buddhist activities, indicating varying levels of success traits in these aspects with the statistical significance at the 0.05 levels.

3. Regarding the relationship between personal factors, emotional intelligence and the characteristics of successful salespersons based on Buddhist psychology, it was found that personal factors encompassing age, education, years of experience, and emotional intelligence showed positive correlations with the characteristics of successful sales representatives based on Buddhist Psychology with the statistical significance at the .01 and .05 levels, with observation that the characteristics of successful sales representatives based on Buddhist Psychology had the highest correlation with emotional intelligence ($r = .875$), followed by education ($r = .302$), years of experience ($r = .202$), and finally age ($r = .116$).

Keywords: Emotional Intelligence, Sales Representative, Success, Buddhist Psychology, Sappurisa Dhamma 7

บทนำ

ปัจจุบันของประเทศไทยต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในด้านสังคม และ เศรษฐกิจของโลกไปอย่างรวดเร็ว ซึ่งมีผลกระทบและเกิดการแข่งขันกันอย่างรุนแรง การปรับเปลี่ยนจากสภาพสังคมและเศรษฐกิจอย่างรวดเร็ว ส่งผลต่อองค์กรต่างๆ จำเป็นต้องปรับตัว ปัจจัยสำคัญที่ทำให้องค์กรสามารถดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพและ ประสิทธิผลเหนือคู่แข่งได้ จำเป็นต้องอาศัยบทบาทของฝ่ายปฏิบัติการต่างๆ ภายใน บริษัท อาชีพนักขายเป็นอาชีพที่มีความจำเป็นมากในองค์กรธุรกิจ เพราะนักขายเป็นผู้นำผลประโยชน์ให้แก่ทั้งบริษัทของตนและลูกค้า นักขายต้องประสานความต้องการทั้ง จากลูกค้าภายในคือบริษัทหรือองค์กรของตน และลูกค้าภายนอกคือลูกค้าหรือคู่ค้าของ บริษัท โดยทั่วไปความต้องการของบริษัทคือการขายสินค้าและบริการให้แก่ลูกค้าให้ได้มากที่สุด

จึงเป็นหน้าที่ของนักศึกษาที่จะประสานความต้องการของทั้งบริษัทและลูกค้าให้ลงตัว เพื่อให้เกิดการซื้อขายสินค้าและบริการ ทั้งยังต้องรักษาสถานลูกค้าไว้ จากการสำรวจข้อมูลในเว็บไซต์ออนไลน์ 10 สายงานที่เป็นที่ต้องการของตลาดแรงงาน(นายจ้าง) อาชีพงานขายและการตลาดมาเป็นลำดับที่ 1 เมื่อสำรวจกว่า 1,864 บริษัท ที่กำลังต้องการแรงงาน พบว่า นายจ้างต้องการกลุ่มงานขายและการตลาดมากที่สุด เพราะการเสนอขายให้ข้อมูลสร้างความเชื่อมั่นแก่ลูกค้า สำคัญมากต่อการกระตุ้นให้ผู้บริโภคใช้จ่ายในสภาพเศรษฐกิจชะลอตัวเช่นนี้ สอดคล้องกับผลสำรวจจากผู้สมัครงาน จำนวน 135,589 คน พบว่า อาชีพที่แรงงานอยากทำมากที่สุด อันดับ 1 อยู่ในกลุ่มสายงานขายและการตลาดเช่นเดียวกัน โดยคิดเป็น 23.74% จากจำนวนผู้สมัครงานทั้งหมด สาเหตุอาจเกิดจากสายงานกลุ่มนี้ สามารถเรียนรู้ได้ ไม่ต้องมีทักษะมาก่อน ทำให้โอกาสค่อนข้างเปิดกว้างกว่าสายงานอื่น อีกทั้งมีค่าคอมมิชชั่นที่ช่วยให้มีรายได้เพิ่มมากขึ้นกว่าเดิม สะท้อนให้เห็นว่า ทักษะการขายเป็นสิ่งสำคัญ เป็นโอกาสของบุคคลที่อยากจะเติบโตในสายงานนี้ในอนาคต ความสำคัญของการขาย มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต และยกระดับความเป็นอยู่ของมนุษย์ในสังคม ทำให้เกิดการพึ่งพาอาศัยกัน มนุษย์แต่ละคนสามารถประกอบอาชีพที่ตนเองถนัด และได้ใช้ความรู้ความสามารถของแต่ละบุคคลได้อย่างเต็มกำลังความสามารถ และมีบทบาทอย่างยิ่งต่อความเจริญเติบโตและการพัฒนาทางเศรษฐกิจของประเทศ

Charles M. Schwab ได้กล่าวว่า “เราทุกคนเกิดมา ล้วนแต่เป็นพนักงานขายกันชั่วชีวิต เช่น เราขายความคิดของเรา ขายแผนงาน และขายความกระตือรือร้น กับบุคคลที่เราติดต่อสัมพันธ์ด้วย” แสดงให้เห็นว่าการเป็นพนักงานขายนั้น ไม่จำเป็นที่จะต้องขายแต่สินค้าเท่านั้น แต่ความคิด แผนงาน หรือสิ่งอื่นๆ เราก็ขายได้ทั้งสิ้น ซึ่งเราทุกคนได้ทำการขายเช่นนั้นอยู่ทุกวัน นักขายจึงจำเป็นต้องมีลักษณะพื้นฐานในการขายทั้งหมด 7 ข้อ คือ 1.การให้ความช่วยเหลือลูกค้า นักขายต้องรู้ว่า ลูกค้าต้องการอะไรและเสนอขายในสิ่งที่ลูกค้าต้องการ 2.การชักจูงใจลูกค้า นักขายต้องให้ลูกค้าตัดสินใจซื้อสินค้าด้วยความพึงพอใจในภาพพจน์ของสินค้า 3.การติดต่อสื่อสาร นักขายต้องถ่ายทอดคุณภาพ คุณลักษณะของสินค้าและผลประโยชน์ที่ลูกค้าจะได้รับเป็นอย่างดี 4.การแก้ปัญหาให้กับลูกค้า นักขายต้องช่วยให้ลูกค้าได้สินค้าตรงความต้องการ 5.การให้ความรู้แก่ลูกค้า นักขายต้องรู้จักสินค้าเป็นอย่างดีและสามารถอธิบายให้ความกระจ่างแก่ลูกค้าได้อย่างชัดเจนและเข้าใจ 6. การสร้างความพึงพอใจไม่ใช่ว่าเป็นการบังคับ ลูกค้าซื้อสินค้าด้วยความพึงพอใจและมีความต้องการในสินค้านั้น 7.ทำให้ได้สิ่งตอบแทนด้วยกันทั้ง 2 ฝ่ายลูกค้าได้สินค้าที่ต้องการและพอใจ นักขายได้ค่าสินค้าเป็นการตอบแทน นักขายที่จะประสบความสำเร็จในการขายได้นั้น จึงต้องมีการพัฒนาทั้งทางด้านสติปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์ ควบคู่กันไป

จากการศึกษาทางจิตวิทยา มีคนที่มีไอคิวสูงจำนวนมากประสบความล้มเหลวทั้งทางด้านการงานและชีวิตครอบครัว นักจิตวิทยาจึงให้ความสนใจและศึกษาในปัจจัยอื่นที่อาจมีผลต่อความสำเร็จ โดยพบว่า ยังมีปัจจัยเกี่ยวกับความฉลาดอีกรูปแบบหนึ่ง ที่เรียกว่า ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นทักษะเฉพาะตนที่สามารถสร้างขึ้นและพัฒนาได้ด้วยตนเองและนำไปสู่การค้นพบความสามารถของตนเองที่จะส่งเสริมให้ประสบความสำเร็จในด้านการงานและชีวิตครอบครัว การที่องค์กรมีบุคลากรหรือพนักงานที่มีความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) จะสามารถนำพ่องค์กรสู่ความสำเร็จ เพราะบุคลากรเหล่านั้นจะตระหนักและทราบถึงศักยภาพของตนเอง มีความมุ่งมั่นในการทำงานให้บรรลุเป้าหมาย สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกอย่างมีประสิทธิภาพ มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นและสามารถแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์สามารถควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง เข้าใจและยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม (Dhani & Sharma, 2016)

จากการศึกษาของ สุตารัตน์ อีธรรมธาดา (2561) พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำงานของพนักงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร ได้แก่ ปัจจัยความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการมีทักษะทางสังคมส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำงาน ปัจจัยความฉลาดทางอารมณ์ด้านการมีแรงจูงใจ ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง และปัจจัยพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์ด้านการประยุกต์ใช้ และ Costa, Ripoll, Sanchez & Carvalho (2012) พบว่า ปัจจุบันการประเมินผลการรับรู้ความฉลาดทางอารมณ์ ได้ทำการวัดด้วยการดัดแปลงมาจากเครื่องมือที่มีชื่อว่า The Trait Meta-Mood Scale (TMMS) ซึ่งเป็นเครื่องมือที่พยากรณ์เกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตและสุขภาพจิต สำหรับงานวิจัยนี้เป็นการสำรวจปัจจัยความฉลาดทางอารมณ์ ด้านความเอาใจใส่ ด้านความชัดเจน และด้านการซ่อมแซม ของความสุขทางจิตใจ ในแต่ละบุคคล หลังจากที่มีการควบคุมปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพของตนเองเช่น ข้อมูลส่วนบุคคล (อายุ เพศ วัฒนธรรม) และโดยใช้การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณเชิงเส้นตรง

ผลการศึกษาพบว่าขนาดความฉลาดทางอารมณ์โดยรวม โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านความชัดเจนและด้านซ่อมแซม คิดค่าความแปรปรวนของตัวแปรความสุขทางจิตใจมีค่าอยู่ในระดับสูงกว่าประสิทธิภาพของตนเองและลักษณะทางสังคมและประชากร การค้นพบเหล่านี้ให้การสนับสนุนความถูกต้องของการรับรู้ความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มเติมและแสดงให้เห็นว่า องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์นำไปสู่การเกณฑ์เป็นอยู่ที่ดี มีความสำคัญเป็นอิสระจากโครงสร้างที่รู้จักกันดี เช่น ประสิทธิภาพของตนเอง เป็นต้น

ดังนั้น ผู้วิจัยมีความประสงค์ที่จะศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ซึ่งเป็นคุณลักษณะนักเรียนประสบความสำเร็จ โดยมีการใช้หลักพุทธจิตวิทยามาเป็นฐานในการศึกษา ตามเหตุปัจจัยของสิ่งต่างๆที่จะมีผลต่อความสำเร็จในอาชีพ ว่าการพัฒนาตนเองสามารถทำได้โดยการประยุกต์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเข้าไปใช้ในชีวิตประจำวันและในการทำงาน ซึ่งจะทำให้ชีวิตมีการพัฒนาไปในทางที่ดี โดยหลักธรรมที่จะนำไปใช้เป็นเครื่องสู่ความสำเร็จนั้น ซึ่งในปัจจุบันการใช้หลักพุทธจิตวิทยาได้รับความสนใจจากนักวิชาการ นักวิจัย ผู้บริหารองค์กร ผู้ปฏิบัติงานและผู้สนใจทั่วไปเป็นอย่างมากจนนำไปสู่การปรับใช้ในทางปฏิบัติอย่างกว้างขวาง แต่ทว่ายังไม่เกิดประสิทธิภาพและไม่อาจทำได้อย่างเป็นรูปธรรมที่ประสบความสำเร็จในวงกว้างมากเท่าใดนัก เนื่องจากว่าผู้คนส่วนใหญ่ยังคงมีความเข้าใจและมองเห็นคุณค่าในหลักการดังกล่าวในลักษณะที่มีความแตกต่างกัน ตลอดจนมีความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนหรือยังไม่มี ความเข้าใจว่าองค์ประกอบต่างๆในแต่ละข้อนั้น มีความสอดคล้องสัมพันธ์กันกับเทคนิคการบริหารจัดการสมัยใหม่ที่ใช้กันอยู่ในปัจจุบันนั้นอย่างไร ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาปัจจัยทั้งในเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ หลักสัปบุริสธรรม หลักจิตวิทยาและหลักธรรมต่าง ๆ ที่มีอยู่ในตัวนักเรียนที่ประสบความสำเร็จ เพื่อจะหาความสัมพันธ์ว่านักเรียนที่มีคุณลักษณะดังกล่าว นั้น จะประสบความสำเร็จได้ตามหลักพุทธจิตวิทยาและสามารถนำผลวิจัยไปปรับใช้ในทางปฏิบัติเพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ต่อการพัฒนานักเรียนในองค์กรต่าง ๆ ต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความฉลาดทางอารมณ์กับคุณลักษณะนักเรียนที่ประสบความสำเร็จตามหลักพุทธจิตวิทยา
2. เพื่อเปรียบเทียบคุณลักษณะนักเรียนที่ประสบความสำเร็จตามหลักพุทธจิตวิทยาจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับความฉลาดทางอารมณ์และคุณลักษณะนักเรียนที่ประสบความสำเร็จตามหลักพุทธจิตวิทยา

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยฉบับนี้ เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นพนักงานขายเครื่องมือแพทย์บริษัทเอกชน โดยผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนการ

ดำเนินการวิจัยตามลำดับ โดยการศึกษาจากเอกสารข้อมูลปฐมภูมิ ข้อมูลทุติยภูมิ ซึ่งได้ศึกษาข้อมูลจากเอกสารเกี่ยวกับแนวคิดทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์และหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาสัปปุริสธรรม 7 ที่เกี่ยวข้องกับคุณลักษณะของนักขายและนำข้อคำถามจำนวน 66 ข้อ โดยแบ่งเป็น 3 ส่วน คือ 1. ข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 6 ข้อ 2. แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ จำนวน 25 ข้อ 3. แบบวัดคุณลักษณะของนักขายที่ประสบความสำเร็จโดยใช้หลักสัปปุริสธรรม 7 จำนวน 35 ข้อ โดยมีรายละเอียดการวิจัย ดังนี้

ประชากรในการวิจัย ได้แก่ กลุ่มพนักงานนักขายเครื่องมือแพทย์ของบริษัทเอกชนที่ปฏิบัติงานช่วงปี พ.ศ. 2565-2566 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ กลุ่มพนักงานนักขายเครื่องมือแพทย์ของบริษัทเอกชนที่ปฏิบัติงานช่วงปี พ.ศ. 2565-2566 จำนวน 385 คน ซึ่งผู้วิจัยได้จากการคำนวณด้วยสูตรของ Cochran (1977) เนื่องจากผู้วิจัยไม่สามารถทราบจำนวนประชากรชัดเจน ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ทฤษฎีแบบความน่าจะเป็น (Probability Sampling) แบบสุ่มตามความสะดวก (Convenience Sampling) ผู้วิจัยใช้เครื่องมือในการเก็บข้อมูลการวิจัย ดังนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 6 ข้อ ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา ตำแหน่งงาน อายุการทำงาน และการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา

2. แบบวัดความฉลาดอารมณ์ ผู้วิจัยพัฒนามาจากงานวิจัยของ สุดารัตน์ ธีรธรรมาดา โดยมีค่าความเชื่อมั่น 0.913 จำนวน 25 ข้อ แสดงว่าแบบสอบถามมีความน่าเชื่อถือระดับดีมาก ซึ่งเป็นค่าบวกและค่าใกล้เคียง 1 โดยมีข้อคำถามชนิดเลือกตอบ แบ่งเป็น 5 ด้าน ได้แก่ 1. ด้านการตระหนักรู้ตนเอง (Self-Awareness) 2. ด้านการควบคุมตนเอง (Self-Regulation) 3. ด้านการสร้างแรงจูงใจ (Motivation) 4. ด้านการเอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy) 5. ด้านความสามารถทางสังคม (Social Competence)

3. แบบวัดสัปปุริสธรรม 7 ผู้วิจัยพัฒนาจากงานวิจัยของ จรรย์จารี ธรรมา ซึ่งข้อคำถามมีตัวชี้วัดย่อย 7 ด้าน ด้านละ 5 ข้อ รวม 35 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น 0.948 แสดงว่าแบบสอบถามมีความน่าเชื่อถือระดับดีมาก มีข้อคำถามชนิดเลือกตอบ 7 ด้าน ได้แก่ 1. ด้านรู้จักเหตุ 2. ด้านรู้จักผล 3. ด้านรู้จักตน 4. ด้านรู้จักประมาณ 5. ด้านรู้จักกาล 6. ด้านรู้จักชุมชน 7. ด้านรู้จักบุคคล

แบบสอบถามทั้ง 3 ส่วนนี้เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประเมินค่า (Numerical Rating Scale) ตามวิธีของลิเคิร์ต (Likert Scale) โดยใช้แนวคำถามเชิงบวก สำหรับแบบสอบถามส่วนที่ 2 ถึงส่วนที่ 3 นั้น ประกอบด้วยข้อคำถามส่วนละ 25 ข้อและ 35 ข้อตามลำดับ

ผู้วิจัยทำการสุ่มตัวอย่างแบบตามความสะดวก (Convenience Sampling) ผ่านทางโรงพยาบาลต่าง ๆ และบริษัทจำหน่ายเครื่องมือและอุปกรณ์ทางการแพทย์ เพื่อให้ให้นักขายเครื่องมือและอุปกรณ์ทางการแพทย์ในพื้นที่วิจัย ทำการสแกน QR Code เพื่อตอบแบบสอบถามออนไลน์ โดยใช้การตอบคำถามผ่านทาง Google Form และส่งคำตอบเข้าสู่ระบบ Google Drive แล้วนำมาจัดการข้อมูลเพื่อการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) วิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามโดยใช้ค่าสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) หรือการหาค่าสถิติขั้นพื้นฐาน ได้แก่ 1. ค่าร้อยละ (Percentage) 2. ค่าคะแนนเฉลี่ย ($\bar{x}$) และ 3. ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และใช้สถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ การทดสอบค่า t (t-test) ใช้ทดสอบเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของตัวแปรอิสระที่จำแนกเป็น 2 กลุ่ม การทดสอบค่าเอฟ (F-test) ใช้ทดสอบเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย ของตัวแปรอิสระที่จำแนกเป็น 3 กลุ่มขึ้นไป และการศึกษาวิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลระหว่างตัวแปร 2 ตัว (Correlation Analysis)

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. ความฉลาดทางอารมณ์กับคุณลักษณะนักเรียนที่ประสบความสำเร็จตามหลักพุทธจิตวิทยา พบผลดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความฉลาดทางอารมณ์จำแนกตามรายด้านและรายข้อ (n = 385)

ความฉลาดทางอารมณ์	การปฏิบัติ		ระดับ
	$\bar{X}$	S.D.	
ด้านการตระหนักรู้ตนเอง	4.10	0.70	มาก
1. ท่านสามารถเข้าใจและตระหนักรู้อารมณ์ของผู้อื่น	4.25	0.71	มากที่สุด
2. ท่านรู้จักจุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง	4.19	0.68	มาก
3. ท่านสามารถจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด	4.07	0.70	มาก
4. ท่านเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง	4.06	0.73	มาก
5. ท่านสามารถคาดคะเนผลที่จะเกิดตามมาจากเหตุการณ์ที่เห็นอยู่ตรงหน้าได้	3.94	0.68	มาก

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความฉลาดทางอารมณ์จำแนกตามรายด้านและรายข้อ (n = 385) (ต่อ)

ความฉลาดทางอารมณ์	การปฏิบัติ		ระดับ
	$\bar{X}$	S.D.	
ด้านการควบคุมตนเอง	4.01	0.66	มาก
1. ท่านสามารถจัดการกับภาวะอารมณ์ของตนเองได้	4.06	0.65	มาก
2. ท่านสามารถปรับตัวในสถานการณ์โควิดได้ และทำยอดขายให้บริษัทได้เหมือนเดิม	4.05	0.64	มาก
3. เมื่อหัวหน้าของท่านเรียกท่านไปต่อว่าในสิ่งที่ท่านไม่ได้กระทำผิดท่านสามารถรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้	4.01	0.66	มาก
4. เมื่อลูกค้าต้องการสิ่งที่มากเกินกว่าที่ท่านจะทำให้ได้ท่านสามารถทำให้ลูกค้าเข้าใจได้	3.98	0.66	มาก
5. ออกไปทำงานตามแผนที่วางไว้ในแต่ละวันได้ตามเป้าหมาย	3.97	0.69	มาก
ด้านการสร้างแรงจูงใจ	4.09	0.67	มาก
1. ท่านเป็นคนที่สามารถอดทนรอคอยกับความสำเร็จได้	4.24	0.65	มากที่สุด
2. ท่านจะคิดถึงเป้าหมายที่วางไว้ในกรออกไปทำงานอยู่เสมอ	4.19	0.62	มาก
3. ท่านเป็นคนที่ไม่เรียนรู้ในสิ่งใหม่ ๆ อยู่เสมอ	4.14	0.72	มาก
4. ท่านสามารถหาแรงจูงใจในการออกไปทำงานได้อย่างสม่ำเสมอ	4.01	0.69	มาก
5. ท่านสามารถคิดวิธีการนำเสนอสินค้าแบบใหม่ได้อยู่เสมอ	3.88	0.67	มาก
ด้านการเอาใจเขามาใส่ใจเรา	3.85	0.72	มาก
1. ท่านสามารถทำงานเป็นกลุ่มกับผู้อื่นได้	4.36	0.59	มากที่สุด
2. ท่านจะเข้าไปช่วยเหลือคนทันทีเมื่อท่านเห็นว่าเขากำลังต้องการความช่วยเหลือ	4.19	0.72	มาก
3. ท่านสามารถเข้าใจความรู้สึกของบุคคลที่ท่านกำลังสนทนาด้วย	4.03	0.62	มาก
4. ท่านสามารถรับรู้ได้หากคนที่ท่านกำลังสนทนาอยู่ต้องการอะไร	3.98	0.61	มาก
5. ท่านสามารถคาดคะเนได้ว่าคนที่ท่านกำลังสนทนาอยู่นั้นต้องการอะไร	2.69	1.08	มาก
ด้านความสามารถทางสังคมหรือทักษะทางสังคม	4.05	0.65	มาก
1. ท่านสามารถโน้มน้าวใจให้ผู้ที่สนทนากับท่านคล้อยตามในสิ่งที่ท่านนำเสนอได้	3.98	0.80	มาก
2. ท่านสามารถสื่อสารให้ผู้ที่กำลังสนทนากับท่านเข้าใจในสิ่งที่ท่านต้องการได้	4.06	0.64	มาก
3. สามารถฟังและทราบว่าคนที่กำลังสนทนาด้วยต้องการอะไร	4.07	0.58	มาก
4. ท่านสามารถแก้ปัญหาได้เมื่อเกิดความเข้าใจผิดกัน	4.05	0.61	มาก
5. สามารถสร้างความน่าเชื่อถือให้เกิดขึ้นกับผู้ที่กำลังสนทนาด้วย	4.10	0.58	มาก
ภาพรวม	4.02	0.42	มาก

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า ระดับความฉลาดทางอารมณ์กับคุณลักษณะ นักชายที่ประสบความสำเร็จตามหลักพุทธจิตวิทยา พบว่า นักชายที่ประสบความสำเร็จตามหลักพุทธจิตวิทยา มีระดับความฉลาดทางอารมณ์ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.02$, S.D. = 0.42) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นักชายที่ประสบความสำเร็จตามหลักพุทธจิตวิทยา มีระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตนเองมากที่สุด ($\bar{X} = 4.10$, S.D. = 0.70) และนักชายที่ประสบความสำเร็จตามหลักพุทธจิตวิทยา มีระดับความฉลาดทางอารมณ์น้อยที่สุด คือ ด้านการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ($\bar{X} = 3.85$, S.D. = 0.72)

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคุณลักษณะนักชายที่ประสบความสำเร็จตามหลักพุทธจิตวิทยา จำแนกตามรายด้านและรายข้อ (n = 385)

คุณลักษณะนักชายที่ประสบความสำเร็จ ตามหลักพุทธจิตวิทยา	การปฏิบัติ		ระดับ
	$\bar{X}$	S.D.	
ด้านรู้จักเหตุ	3.82	0.72	มาก
1. รู้ได้ในแต่ละวัน จะต้องทำงานอะไรบ้างโดยไม่ต้องมีคนบอก	2.23	1.17	น้อย
2. รู้ได้ว่าหน้าที่ที่ท่านต้องรับผิดชอบต่อองค์กรของท่านคืออะไรบ้าง	4.35	0.62	มากที่สุด
3. รู้ได้ว่าสาเหตุที่ทำให้ท่านประสบความสำเร็จในการทำงาน	4.18	0.58	มาก
4. สามารถรู้ผลของการกระทำได้ว่าเมื่อทำสิ่งนี้จะเกิดผลแบบนี้ขึ้น	4.21	0.61	มากที่สุด
5. สามารถเลือกวิธีปฏิบัติที่เหมาะสมได้ก่อนที่จะลงมือทำสิ่งนั้น	4.11	0.64	มาก
ด้านรู้จักผล	4.06	0.66	มาก
1. สามารถรู้ได้ว่าเมื่อต้องการให้บรรลุในเป้าหมายแต่ละวันควรทำอะไรบ้าง	4.07	0.64	มาก
2. สามารถอดทนต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้นได้เพื่อบรรลุเป้าหมายที่วางไว้	4.15	0.64	มาก
3. รู้วิธีการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นเพื่อเป้าหมายที่ตั้งไว้สำเร็จ	4.09	0.63	มาก
4. ทบทวนการทำงานในแต่ละวันและนำมาปรับใช้ในวันต่อไป	4.01	0.73	มาก
5. สามารถรู้ได้ว่าลูกค้าที่ท่านไปพบมานั้นจะทำให้ท่านประสบความสำเร็จในการขายได้หรือไม่	3.98	0.66	มาก
ด้านรู้จักตน	4.14	0.64	มาก
1. สามารถรู้ว่ามีความสามารถอะไร	4.11	0.71	มาก
2. รู้ได้ว่าทักษะที่มีควรรนำออกมาใช้ในตอนไหน	4.09	0.65	มาก
3. รู้ว่าอะไรเป็นข้อบกพร่องของตน	4.09	0.58	มาก
4. สามารถพัฒนาทักษะที่ต้องการได้อยู่เสมอ	4.12	0.68	มาก
5. รู้ว่าควรปฏิบัติตัวอย่างไรเมื่ออยู่ในองค์กร	4.27	0.56	มากที่สุด
ด้านรู้จักประมาณ	3.37	0.78	มาก
1. สามารถรู้ได้ว่าควรใช้เวลามากแค่ไหนในการนำเสนอสินค้า	4.13	0.59	มาก
2. สามารถรู้ได้ว่าควรใช้คำถามแบบไหนในการถามลูกค้าแต่ละคน	4.03	0.68	มาก

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคุณลักษณะนักศึกษาที่ประสบความสำเร็จตามหลักพุทธจิตวิทยา จำแนกตามรายด้านและรายข้อ (ต่อ)

คุณลักษณะนักศึกษาที่ประสบความสำเร็จ ตามหลักพุทธจิตวิทยา	การปฏิบัติ		ระดับ
	$\bar{X}$	S.D.	
1. สามารถรู้ว่ควรใช้คำพูดในการคุยกับลูกค้าได้แค่ไหน	2.26	1.22	น้อย
2. สามารถบริหารเวลาในการทำงานในแต่ละวันได้ดี	4.03	0.68	มาก
3. สามารถบริหารเวลาในชีวิตทั้งเรื่องงานและชีวิตได้อย่างสมดุล	3.92	0.72	มาก
ด้านรู้จักกาล	4.10	0.66	มาก
1. รู้ได้ว่าเวลาไหนควรโทรไปหาลูกค้า	4.14	0.68	มาก
2. นัดลูกค้าท่านจะไปตามเวลานัดได้ทุกครั้ง	4.34	0.68	มากที่สุด
3. สามารถทำตามที่วางแผนในแต่ละวันได้อย่างไม่มีผิดพลาด	3.84	0.66	มาก
4. สามารถรู้ได้ว่าควรพูดเรื่องไหนตอนไหน	4.09	0.61	มาก
5. สามารถจัดการเรื่องที่สำคัญตามลำดับก่อนหลังได้ดี	4.09	0.65	มาก
ด้านรู้จักชุมชน	4.13	0.63	มาก
1. รู้ว่าเมื่อไปพบลูกค้ากลุ่มนี้ ควรจะปฏิบัติตัวอย่างไร	4.22	0.57	มากที่สุด
2. รู้ว่าวัฒนธรรมของแต่ละที่เป็นอย่างไรและสามารถปฏิบัติตัวอย่างเหมาะสม	4.13	0.66	มาก
3. เมื่อได้เข้าไปในบริษัทใหม่ท่านสามารถปรับตัวได้ดี	4.13	0.65	มาก
4. รู้ว่าเมื่อท่านเป็นคนกลางระหว่างบริษัทและลูกค้า ท่านต้องปฏิบัติตัวอย่างไร	4.15	0.61	มาก
5. สามารถสานสัมพันธ์กับลูกค้าใหม่ได้ไม่ยากถ้าเกิดความไม่เข้าใจกัน	4.04	0.65	มาก
ด้านรู้จักบุคคล	3.61	0.76	มาก
1. สามารถปฏิบัติตัวได้ถูกต้องเหมาะสมกับบุคคลที่ต้องเข้าไปพบ	4.18	0.62	มาก
2. สามารถเข้าใจว่าแต่ละคนที่เข้าไปพบ มีบุคลิกที่แตกต่างกัน	4.20	0.60	มาก
3. สามารถรู้ได้ว่าคนไหนมีความเหมาะสมกับงานอะไร	3.86	0.69	มาก
4. เป็นที่รักของคนในองค์กรของท่าน	3.90	0.75	มาก
5. สามารถสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีต่อลูกค้าได้	1.91	1.12	น้อย

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า คุณลักษณะนักศึกษาที่ประสบความสำเร็จตามหลักพุทธจิตวิทยา (สัปปุริสธรรม 7) มากที่สุด คือ นักขายที่รู้จักตน ได้แก่ รู้ว่าตนมีความสามารถอะไร รู้จักใช้ความสามารถให้เหมาะสมกับสถานการณ์ รู้ว่าตนเองมีข้อบกพร่องอะไร และควรพัฒนาทักษะอะไรบ้าง เป็นต้น ($\bar{X} = 4.14$, S.D. = 0.64) ส่วนคุณลักษณะนักศึกษาที่ประสบความสำเร็จตามหลักพุทธจิตวิทยา (สัปปุริสธรรม 7) น้อยที่สุด คือ นักขายที่รู้จักประมาณ ได้แก่ นักขายที่รู้ว่ควรใช้เวลามากแค่ไหนในการนำเสนอสินค้า

รู้ว่าควรใช้คำถามแบบไหนในการถามลูกค้าในแต่ละคน รู้ว่าควรใช้คำพูดในการคุยกับลูกค้าได้แค่ไหน รวมถึง รู้จักบริหารเวลาในการทำงานในแต่ละวันได้ดีและรู้จักใช้ชีวิตทั้งเรื่องการทำงานและชีวิตได้อย่างสมดุล ($\bar{X} = 3.37$, S.D. = 0.78)

2. เปรียบเทียบคุณลักษณะนักศึกษาที่ประสบความสำเร็จตามหลักพุทธจิตวิทยาจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล พบผลดังนี้

ตารางที่ 3 แสดงการวิเคราะห์เปรียบเทียบคุณลักษณะนักศึกษาที่ประสบความสำเร็จตามหลักพุทธจิตวิทยาจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล (n = 385)

ตัวแปรอิสระ	คุณลักษณะนักศึกษาที่ประสบความสำเร็จตามหลักพุทธจิตวิทยาจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล											
	เพศ		อายุ		วุฒิการศึกษา		ตำแหน่งงาน		อายุงาน		กิจกรรมทางพุทธศาสนา	
	t-test	Sig.	F-test	Sig.	F-test	Sig.	F-test	Sig.	F-test	Sig.	F-test	Sig.
ด้านรู้จักเหตุ	0.73	0.470	2.42	0.048*	2.24	0.083	1.12	0.341	3.13	0.015*	3.81	0.002*
ด้านรู้จักผล	0.36	0.720	8.68	0.000*	16.63	0.000*	2.77	0.042*	5.51	0.000*	4.28	0.001*
ด้านรู้จักตน	-0.18	0.860	4.28	0.002*	8.12	0.000*	3.42	0.018*	4.58	0.001*	3.32	0.006*
ด้านรู้จักประมาณ	0.67	0.500	3.21	0.013*	8.36	0.000*	2.03	0.109	3.23	0.013*	4.94	0.000*
ด้านรู้จักกาล	-1.38	0.170	5.87	0.000*	19.74	0.000*	1.79	0.149	1.78	0.123	5.77	0.000*
ด้านรู้จักชุมชน	0.19	0.850	7.01	0.000*	10.59	0.000*	0.26	0.857	1.69	0.152	5.94	0.000*
ด้านรู้จักบุคคล	0.42	0.670	5.55	0.000*	5.15	0.002*	0.44	0.727	2.46	0.450	5.47	0.000*
รวม	0.46	0.646	7.94	0.000*	12.42	0.000*	2.19	0.089	3.91	0.004*	5.95	0.000*

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 3 แสดงผลการเปรียบเทียบคุณลักษณะนักศึกษาที่ประสบความสำเร็จตามหลักพุทธจิตวิทยาจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า นักชายที่มีเพศแตกต่างกัน มีคุณลักษณะนักศึกษาที่ประสบความสำเร็จตามหลักพุทธจิตวิทยา ในภาพรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน นักชายที่มีอายุแตกต่างกัน มีคุณลักษณะนักศึกษาที่ประสบความสำเร็จตามหลักพุทธจิตวิทยา ในภาพรวมและรายด้านแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 นักชายที่มีจำแนกตามวุฒิการศึกษาแตกต่างกัน มีคุณลักษณะนักศึกษาที่ประสบความสำเร็จตามหลักพุทธจิตวิทยา ในด้านรู้จักผล ด้านรู้จักตน ด้านรู้จักประมาณด้านรู้จักกาล ด้านรู้จักชุมชน ด้านบุคคล และภาพรวมแตกต่างกัน และในด้านการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ด้านรู้จักเหตุ ไม่แตกต่างกัน

นักขายที่มีตำแหน่งงานแตกต่างกัน มีคุณลักษณะนักขายที่ประสบความสำเร็จตามหลักพุทธจิตวิทยา ในด้านรู้จักผล และด้านรู้จักตนแตกต่างกัน และด้านรู้จักเหตุ ด้านรู้จักประมาณ ด้านรู้จักกาล ด้านรู้จักชุมชน ด้านบุคคล และภาพรวมไม่แตกต่างกัน นักขายที่มีอายุงานแตกต่างกัน มีคุณลักษณะนักขายที่ประสบความสำเร็จตามหลักพุทธจิตวิทยา ในด้านรู้จักเหตุ ด้านรู้จักผล ด้านรู้จักตน ด้านรู้จักประมาณและภาพรวมแตกต่างกัน และด้านรู้จักกาล ด้านรู้จักชุมชน ด้านบุคคลไม่แตกต่างกัน และนักขายที่มีกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาแตกต่างกัน มีคุณลักษณะนักขายที่ประสบความสำเร็จตามหลักพุทธจิตวิทยา ในด้านรู้จักเหตุ ด้านรู้จักผล ด้านรู้จักตน ด้านรู้จักประมาณ ด้านรู้จักกาล ด้านรู้จักชุมชน ด้านบุคคล และภาพรวมแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

3. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับความฉลาดทางอารมณ์และคุณลักษณะนักขายที่ประสบความสำเร็จตามหลักพุทธจิตวิทยา

ตารางที่ 4 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความฉลาดทางอารมณ์และคุณลักษณะนักขายที่ประสบความสำเร็จตามหลักพุทธจิตวิทยา

ตัวแปร	เพศ	อายุ	ตำแหน่ง	การศึกษา	อายุงาน	กิจกรรมทางพุทธศาสนา	ความฉลาดทางอารมณ์	คุณลักษณะนักขาย
เพศ	-	.135	.099	.160*	.320	.236**	-.048	-.067
อายุ		-	.488**	.302**	.891**	.361**	.187**	.116*
ตำแหน่ง			-	.381**	.482**	.292**	.046	.020
การศึกษา				-	.481**	.363**	.253**	.302**
อายุงาน					-	.493**	.260**	.202**
กิจกรรม						-	-.005	-.007
ความฉลาดทางอารมณ์							-	.875**
คุณลักษณะนักขาย								-

*p < .05, **p < .01

จากตารางที่ 4 แสดงผลความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความฉลาดทางอารมณ์และคุณลักษณะนักขายที่ประสบความสำเร็จตามหลักพุทธจิตวิทยา พบว่าพบว่า ตัวแปรปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ การศึกษา อายุงาน และความฉลาดทางอารมณ์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณลักษณะนักขายที่ประสบความสำเร็จตามแนวพุทธจิตวิทยาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 โดยพบว่า คุณลักษณะนักขายที่ประสบความสำเร็จตามแนวพุทธจิตวิทยา มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์สูงสุด ($r = .875$) รองลงมาเป็นการศึกษา ($r = .302$) อายุงาน ($r = .202$) และสุดท้ายคือ อายุ ($r = .116$)

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยนำเสนอสรุปผลการวิจัยและอภิปรายผลการวิจัย ดังนี้

1. ผลศึกษาระดับความฉลาดทางอารมณ์กับคุณลักษณะนักเรียนที่ประสบความสำเร็จตามหลักพุทธจิตวิทยา พบว่า นักเรียนที่ประสบความสำเร็จตามหลักพุทธจิตวิทยา มีระดับความฉลาดทางอารมณ์ ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.02$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นักเรียนที่ประสบความสำเร็จตามหลักพุทธจิตวิทยา มีระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตนเองมากที่สุด ($\bar{X} = 4.10$) และมีระดับความฉลาดทางอารมณ์น้อยที่สุด ($\bar{X} = 3.85$) คือ ด้านการเอาใจเขามาใส่ใจเรา และพบว่า ระดับคุณลักษณะนักเรียนที่ประสบความสำเร็จตามหลักพุทธจิตวิทยา ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.93$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ระดับคุณลักษณะนักเรียนที่ประสบความสำเร็จตามหลักพุทธจิตวิทยามากที่สุด ($\bar{X} = 4.14$) คือ ด้านรู้จักตน และระดับคุณลักษณะนักเรียนที่ประสบความสำเร็จตามหลักพุทธจิตวิทยาน้อยที่สุด ($\bar{X} = 3.61$) คือ ด้านรู้จักบุคคล

2. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบคุณลักษณะนักเรียนที่ประสบความสำเร็จตามหลักพุทธจิตวิทยา จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า ในภาพรวมนักเรียนที่มีอายุ วุฒิ การศึกษา อายุ และมีกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาแตกต่างกัน มีคุณลักษณะนักเรียนที่ประสบความสำเร็จตามหลักพุทธจิตวิทยาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และพบว่า นักเรียนที่มีอายุงานและตำแหน่งงานแตกต่างกัน มีคุณลักษณะนักเรียนที่ประสบความสำเร็จตามหลักพุทธจิตวิทยา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3. ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความฉลาดทางอารมณ์ และคุณลักษณะนักเรียนที่ประสบความสำเร็จตามหลักพุทธจิตวิทยา พบว่า ตัวแปรปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ การศึกษา อายุงาน และความฉลาดทางอารมณ์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณลักษณะนักเรียนที่ประสบความสำเร็จตามแนวพุทธจิตวิทยาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติโดยพบว่า คุณลักษณะนักเรียนที่ประสบความสำเร็จตามแนวพุทธจิตวิทยามีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์สูงสุด รองลงมาเป็นวุฒิการศึกษา อายุงาน และสุดท้ายคือ อายุ

จากผลการวิจัยสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ระดับความฉลาดทางอารมณ์และคุณลักษณะนักเรียนที่ประสบความสำเร็จตามหลักพุทธจิตวิทยาอยู่ในระดับสูง จากข้อมูลที่ศึกษาในประเด็นเรื่อง ระดับความฉลาดทางอารมณ์ และคุณลักษณะนักเรียนที่ประสบความสำเร็จตามหลักพุทธจิตวิทยา พบว่า ระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้

ตนเอง อยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ ด้านการสร้างแรงจูงใจ อยู่ในระดับมาก ด้านความสามารถทางสังคมหรือทักษะทางสังคม อยู่ในระดับมาก ด้านการควบคุมตนเอง อยู่ในระดับมาก และด้านการเอาใจเขามาใส่ใจเรา อยู่ในลำดับสุดท้าย ซึ่งผลการวิจัยพบว่า นักชายที่ประสบความสำเร็จตามหลักพุทธจิตวิทยา มีระดับความฉลาดทางอารมณ์ ในภาพรวม อยู่ในระดับมาก และคุณลักษณะนักชายที่ประสบความสำเร็จตามหลักพุทธจิตวิทยาในภาพรวมอยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motivation) McClelland (1985) ได้ให้ความหมายผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ คือ ผู้ที่ตระหนักรู้ถึงเป้าหมายในระดับสูง ความต้องการประสบความสำเร็จในการแข่งขันและความสามารถในการจูงใจตนเอง ในการทำสิ่งที่เหนือกว่า ซึ่งผลดังกล่าวเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและมีความหมายต่อตนเองซึ่งการจูงใจผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ เป็นสิ่งสำคัญต่อองค์กร

รวมถึง สอดคล้องกับงานวิจัยของ วีรวรรณ ไตรรัตนกริต (2556) ที่ได้ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะความฉลาดทางอารมณ์กับผลการปฏิบัติงาน ของพนักงานขายเภสัชภัณฑ์ในโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ โดยพบว่า พนักงานขายเภสัชภัณฑ์ในโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์มีลักษณะความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับค่อนข้างสูง และพนักงานขายเภสัชภัณฑ์ในโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ที่ประสบความสำเร็จด้านยอดขายอย่างยิ่งย่นมากมีลักษณะความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมสูงกว่าพนักงานขายทั่วไป ผู้วิจัยมีความเห็นไปในทิศทางเดียวกันกับผลการวิจัย คือ การที่นักชายที่ประสบความสำเร็จตามแนวพุทธจิตวิทยา จำเป็นต้องมีระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตนเอง อีกทั้งยังสอดคล้องกับระดับคุณลักษณะนักชายที่ประสบความสำเร็จตามหลักพุทธจิตวิทยามากที่สุดคือ ด้านรู้จักตน ซึ่งนับว่าทั้ง 2 ประเด็นเป็นเรื่องสำคัญมากที่จะทำให้นักชายรู้เข้าใจในบทบาทของตนเอง เพื่อให้สามารถปฏิบัติงานได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมต่อบทบาทหน้าที่ในฐานะการเป็นนักชาย เพื่อให้ประสบความสำเร็จในการเป็นนักชายมืออาชีพ

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกันมีผลต่อคุณลักษณะนักชายที่ประสบความสำเร็จตามหลักพุทธจิตวิทยา จากการศึกษาเปรียบเทียบคุณลักษณะนักชายที่ประสบความสำเร็จตามหลักพุทธจิตวิทยาจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า จากข้อมูลที่ศึกษาในประเด็นเรื่อง เปรียบเทียบคุณลักษณะนักชายที่ประสบความสำเร็จตามหลักพุทธจิตวิทยาจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า สามารถจัดได้ 3 กลุ่ม ดังนี้ 1.เปรียบเทียบคุณลักษณะนักชายที่ประสบความสำเร็จตามหลักพุทธจิตวิทยาจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลที่มีระดับภาพรวมและรายด้านแตกต่างกัน คือ ปัจจัยส่วนบุคคลจำแนกตามอายุของนักชายที่มีอายุแตกต่างกัน และจำแนกตามกิจกรรมทาง

พระพุทธศาสนาแตกต่างกัน ในภาพรวมรายด้านแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 2.เปรียบเทียบคุณลักษณะนักขายที่ประสบความสำเร็จตามหลักพุทธจิตวิทยา จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลที่มีระดับภาพรวมแตกต่างกัน แต่รายด้านไม่แตกต่างกัน คือ นักขายที่มีวุฒิการศึกษาแตกต่างกัน และนักขายที่มีวุฒิอายุงานแตกต่างกันแต่รายด้านไม่แตกต่างกัน คือ ด้านการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ด้านรู้จักเหตุ 3.เปรียบเทียบคุณลักษณะ นักขายที่ประสบความสำเร็จตามหลักพุทธจิตวิทยาจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลที่มีระดับ ภาพรวมและรายด้านแตกต่างกัน คือ นักขายที่มีเพศแตกต่างกัน ในภาพรวมและราย ด้านไม่แตกต่างกัน นักขายที่มีตำแหน่งงานแตกต่างกัน ในภาพรวมไม่แตกต่างกัน แต่ พบว่าในด้านรู้จักผล และด้านรู้จักตนแตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ

เมื่อนำผลการวิจัยมาวิเคราะห์ร่วมกัน พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกันมี ผลคุณลักษณะนักขายที่ประสบความสำเร็จตามหลักพุทธจิตวิทยา และสอดคล้องกับ งานวิจัยของ (เนาวรัตน์ ชุง,2558) ได้ทำงานวิจัยเรื่อง การลดความขัดแย้งในองค์กรโดย ใช้หลักภาวะผู้นำตามหลักสัปปุริสธรรม 7 และมนุษยสัมพันธ์ตามหลักสังคหวัตถุ 4 ใน อุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์เปรียบเทียบระหว่างพนักงานกลุ่มบริษัทเอเชียและกลุ่มบริษัท ยุโรป-อเมริกา โดยพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มพนักงานบริษัทเอเชีย ที่ มีความแตกต่างทางอายุ ระดับการศึกษา และประสบการณ์การทำงานจะส่งผลต่อภาวะ ผู้นำตามหลักสัปปุริสธรรมแตกต่างกัน และสอดคล้องกับส่วนพนักงานในกลุ่มบริษัทยุโรป- อเมริกา พบว่าความแตกต่างทางด้านอายุ ระดับการศึกษา ประสบการณ์การทำงาน ส่งผล ต่อภาวะ ผู้นำตามหลักสัปปุริสธรรมและมนุษยสัมพันธ์ตามหลักสังคหวัตถุแตกต่างกันทุก ด้าน ผู้วิจัยมีความเห็นสอดคล้องกับผลการวิจัย คือ ปัจจัยส่วนบุคคล แตกต่างกันย่อม ส่งผลให้คุณลักษณะนักขายที่ประสบความสำเร็จตามหลักพุทธจิตวิทยาแตกต่างกัน เนื่องจาก บุคคลที่มีเพศ อายุของนักขาย วุฒิการศึกษา ตำแหน่งงาน อายุงาน เพราะ เนื่องจากบุคคลที่มีปัจจัยส่วนบุคคลต่างกัน ย่อมมีประสบการณ์ด้านต่าง ๆ ที่แตกต่างกัน เช่น ประสบการณ์ชีวิต ประสบการณ์ทำงาน ย่อมส่งผลต่อคุณลักษณะนักขายที่ประสบ ความสำเร็จตามหลักพุทธจิตวิทยา เช่นเดียวกัน

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 ปัจจัยส่วนบุคคลและความฉลาดทาง อารมณ์มีความสัมพันธ์กับคุณลักษณะนักขายที่ประสบความสำเร็จตามหลักพุทธจิตวิทยา จากการศึกษความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความฉลาดทางอารมณ์และ คุณลักษณะนักขายที่ประสบความสำเร็จตามหลักพุทธจิตวิทยา ที่พบว่า ตัวแปรปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ การศึกษา อายุงาน และความฉลาดทางอารมณ์ มีความสัมพันธ์ทางบวก กับคุณลักษณะนักขายที่ประสบความสำเร็จตามหลักพุทธจิตวิทยา อย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ .05 โดยพบว่า คุณลักษณะนักขายที่ประสบความสำเร็จตามหลักพุทธจิตวิทยา มี

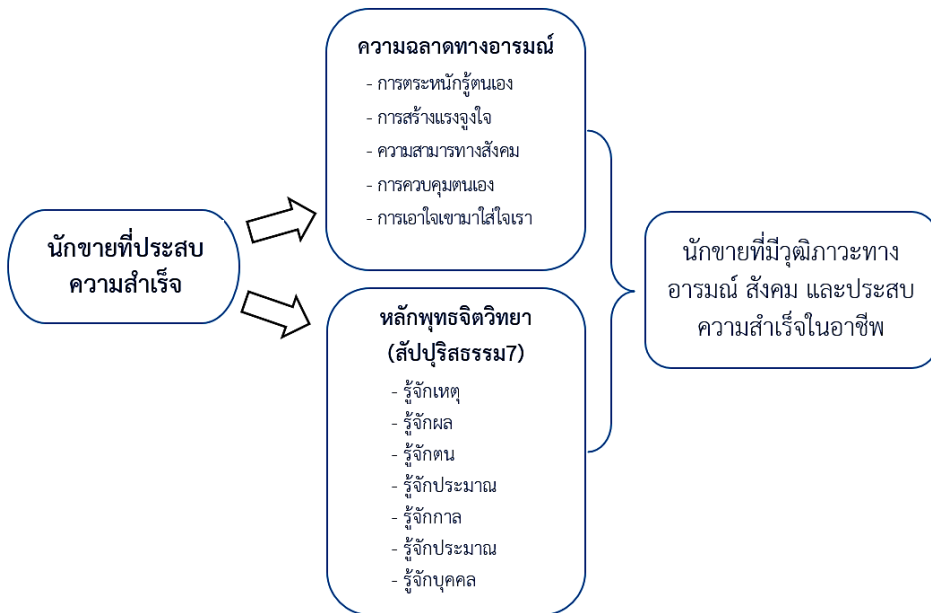
ความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์สูงสุด รองลงมาเป็นการศึกษา อายุงาน และสุดท้าย คือ อายุ ซึ่งเมื่อนำผลการวิจัยมาวิเคราะห์ร่วมกัน พบว่า ผลการวิจัยสอดคล้องกัน และสอดคล้องกับแนวคิดและทฤษฎีรับรู้ของอารมณ์ (Cognitive Theory) ทฤษฎีนี้กล่าวว่าอารมณ์ คือ การแปรความเปลี่ยนแปลงระดับความรู้สึกภายในที่บอกคุณภาพและลักษณะออกมาความรู้สึกภายในเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพที่เกิดจากปฏิกิริยาทางสมอง จากแนวคิดดังกล่าว สรุปได้ว่าความฉลาดทางอารมณ์ ส่งผลที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง เช่นความฉลาดทางอารมณ์ ทำให้บุคคลตระหนักรู้ เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกและความต้องการของตนเองและผู้อื่น ทำให้บุคคลมีบุคลิกภาพที่ดี สามารถแสดงพฤติกรรมทางอารมณ์ ตอบสนองต่อสิ่งเร้าได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์และสภาพแวดล้อมช่วยสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีและ สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุดารัตน์ อธิธรรมธาดา (2561) ได้ทำงานวิจัยเรื่อง “ปัจจัยแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ พฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์ และความฉลาดทางอารมณ์ ที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำงานของพนักงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร” พบว่า ปัจจัยความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการมีทักษะทางสังคมส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำงานของพนักงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร มากที่สุด รองลงมา คือ ปัจจัยความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการมีแรงจูงใจ ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง และปัจจัยพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์ ด้านการประยุกต์ใช้ ตามลำดับ โดยร่วมกันพยากรณ์ประสิทธิภาพในการทำงานของพนักงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครได้ร้อยละ 61.0 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ วีรวรรณ ไตรรัตน์ภริต (2556) ที่ได้ศึกษา เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะความฉลาดทางอารมณ์กับผลการปฏิบัติงาน ของพนักงานขายเภสัชภัณฑ์ในโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ โดยพบว่า พนักงานขายเภสัชภัณฑ์ในโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์มีลักษณะความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับค่อนข้างสูง และพนักงานขายเภสัชภัณฑ์ในโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ที่ประสบความสำเร็จด้านยอดขายอย่างยั่งยืนมากมีลักษณะความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมสูงกว่าพนักงานขายทั่วไป

ผู้วิจัยมีความเห็นสอดคล้องกับผลการวิจัยที่กล่าวว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ความฉลาดทางอารมณ์และคุณลักษณะนักขายที่ประสบความสำเร็จตามหลักพุทฺธจิตวิทยา โดยพบว่า คุณลักษณะนักขายที่ประสบความสำเร็จหลักพุทฺธจิตวิทยามีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์สูงสุด เพราะความฉลาดทางอารมณ์มีผลต่อการบริหารจัดการงานขายอย่างมีประสิทธิภาพในสภาวะการณ์ที่หลากหลายรูปแบบ ซึ่งนอกจากความฉลาดทางอารมณ์แล้ว ปัจจัยส่วนบุคคลในบางประเด็นก็สะท้อนให้เห็นถึงการเป็นนักขายที่ประสบความสำเร็จด้วยเช่นกัน

องค์ความรู้จากการวิจัย

จากผลการวิจัย ได้องค์ความรู้ใหม่ดังนี้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

นักเรียนที่ประสบความสำเร็จ ต้องมีคุณลักษณะสำคัญ คือ ความฉลาดทางอารมณ์ ในด้านการตระหนักรู้ตนเอง รู้การสร้างแรงจูงใจ มีความสามารถทางสังคม รู้จักการควบคุมตนเอง และรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา และต้องปฏิบัติตามหลักพุทธจิตวิทยา คือ หลักสัปปริสรธรรม 7 ได้แก่ รู้จักเหตุ รู้จักผล รู้จักตน รู้จักประมาณ รู้จักกาล รู้จักประมาณ และรู้จักบุคคล ซึ่งคุณลักษณะเหล่านี้ จะทำให้เป็นนักเรียนที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ สังคมและประสบความสำเร็จในอาชีพและชีวิต

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

ควรมีโครงการหรือกิจกรรม บรรจุลงในแผนขององค์กร เพื่อจะได้กำหนดแนวทางหรือรูปแบบที่เหมาะสมในการเสริมสร้าง พัฒนา และนำองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และหลักพุทธจิตวิทยา (สัปปริสรธรรม 7) ให้กับผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในองค์กร เพื่อนักเรียนในองค์กรเอกชนที่เข้าร่วมโครงการหรือกิจกรรม จะสามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้พัฒนาเพื่อต่อยอดเพื่อให้นักเรียนที่ประสบความสำเร็จ

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการวิจัยที่กล่าวถึงความฉลาดทางอารมณ์มาศึกษาหาความสัมพันธ์ร่วมกับหลักธรรมอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ทราบถึงความสัมพันธ์ของความฉลาดทางอารมณ์กับหลักธรรมที่คาดว่าจะส่งผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และควรมีการนำหลักสัปปุริสธรรม 7 มาศึกษาหาความสัมพันธ์ร่วมกับหลักธรรมอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น อิทธิบาท 4 พรหมวิหาร 4 เป็นต้น

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

หน่วยงานหรือองค์กรควรมอบหมายให้ส่วนงานพัฒนาบุคลากรหรือนักขาย โดยหลักพุทธจิตวิทยา (สัปปุริสธรรม 7) โดยการจัดสรรงบประมาณสนับสนุนและกำหนดเป็นนโยบายและส่งเสริมคุณลักษณะตามหลักพุทธจิตวิทยาที่นำไปสู่ความสำเร็จที่ได้จากผลการวิจัยนี้ เพื่อให้บุคลากรปฏิบัติงานได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จในชีวิต ก่อให้เกิดสุขภาวะองค์กรรวมทั้งสังคม ท้ายที่สุดความสำเร็จจะเกิดแก่องค์กรอย่างยั่งยืน

รายการอ้างอิง

โกศล สนิทวงศ์. (2556). ความฉลาดทางอารมณ์กับพุทธศาสนาสู่การพัฒนาคนและองค์กร.

สืบค้น 28 มกราคม 2564, จาก : <https://www.gotoknow.org/posts/519926>

บริษัท แมนพาวเวอร์กรุ๊ป ประเทศไทย จำกัด. (2563). 10 สายงานที่เป็นที่ต้องการของตลาดแรงงาน (นายจ้าง) ปี 2563. สืบค้น 21 กุมภาพันธ์ 2565, จาก

<https://money.kapook.com/view220906.html>

เนาวรัตน์ ชุง. (2558). การลดความขัดแย้งในองค์กรโดยใช้หลักภาวะผู้นำตามหลักสัปปุริสธรรม 7 และมนุษย์สัมพันธ์ตามหลักสังคหวัตถุ 4 ในอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์เปรียบเทียบระหว่างพนักงานกลุ่มบริษัทเอเชียและกลุ่มบริษัทยุโรป-อเมริกา (วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี. ปทุมธานี.

พัฒนจิตา รุ่งหิรัญธนาภิตต์. (2559). ความสามารถในการสื่อสาร ความผูกพันและความพึงพอใจในงานและบรรยากาศในองค์กรที่มีอิทธิพลต่อผลการปฏิบัติงานของพนักงานบริษัทเอกชนในกรุงเทพมหานคร (วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยกรุงเทพ. ปทุมธานี.

วารินทร์ สิ้นสูงสุต. (2545). ศิลปการขาย (พิมพ์ครั้งที่ 13). กรุงเทพมหานคร. สยามมิตรการพิมพ์.

- วีรวรรณ ไตรรัตนภีรัต. (2556). *ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะความฉลาดทางอารมณ์กับผลการปฏิบัติงานของพนักงานขายเภสัชภัณฑ์ในโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ (วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาบริหารธุรกิจ)*. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. นนทบุรี.
- สุดารัตน์ ธีรธรรมธาดา. (2561). *ปัจจัยแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ พฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์ และความฉลาดทางอารมณ์ที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำงานของพนักงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร (วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาบริหารธุรกิจ)*. มหาวิทยาลัยกรุงเทพ. ปทุมธานี.
- Costa, Ripoll, Sanchez & Carvalho. (2012). *Emotional intelligence and self-efficacy: effects on psychological well-being in college students. The Spanish Journal of Psychology*, 16,E50.
- McClelland, D.C. (1985). *Human Motivation*. Chicago: Scott, Foresman.
- Praveet Elearning. (2565). *บทที่ 2 ความสำคัญของการขาย*. สืบค้น 21 กุมภาพันธ์ 2565, จาก http://praveetelearning.com/elearning_content.php?subject_id=6&chapter_id=54

หลักการสอนสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพ
โดยสมเด็จพระญาณวชิโรดม (วิริยงค์ สิรินธโร)
เพื่อพัฒนาชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา

Principles of Meditation Teaching at the WillPower Institute by
Somdej PhraNyanavajirodom (Viriyang Sirintharo), for Life
Development According to Buddhist Psychology

Received: July 09, 2023
Revised: August 12, 2023
Accepted: September 06, 2023

ชลัฐธร อุไรพงษ์ ณ อยุธยา¹, เมธาวิ อุดมธรรมานุภาพ² และ
วิชชุดา ฐิติโชติรัตน³

Chaladtorn ouripong Na Ayudthya,
Maytawee Udomtamanupab and Witchuda Titichoatrattana
(chaladtornouripong@gmail.com and
maytawee_udo@dusit.ac.th)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาหลักการสอนสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพ โดย สมเด็จพระญาณวชิโรดม (วิริยงค์ สิรินธโร) และศึกษาพัฒนาชีวิตตามแนวพุทธศาสตร์และจิตวิทยา 2. เพื่อสังเคราะห์หลักการสอนสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพ โดย สมเด็จพระญาณวชิโรดม (วิริยงค์ สิรินธโร) เพื่อพัฒนาชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา 3. เพื่อนำเสนอหลักการสอนสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพ โดย สมเด็จพระญาณวชิโรดม (วิริยงค์ สิรินธโร) เพื่อพัฒนาชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา ด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบเจาะจงมาให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) จำนวน 17 รูป/ท่าน เครื่องมือที่นำมาใช้เป็นแบบสัมภาษณ์กึ่งมีโครงสร้างปลายเปิด มีการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวัดค่าความตรงตามเนื้อหา (CVI) และหาค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามรายข้อกับวัตถุประสงค์ (IOC) จากผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัย ด้านจิตวิทยา ด้านพุทธศาสตร์ จำนวน 5 ท่าน ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยเทคนิค 6'C ยืนยัน 3 เสา (Triangulation) และทำการสนทนากลุ่ม (Focus Group) นักศึกษาสมาธิของสถาบัน ฯ ในสาขาที่ 92 จำนวน 24 ท่าน

¹ หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
M.A. Program in Buddhist Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

^{2,3} ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Department of Psychology, Faculty of Humanities. Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ผลการศึกษาสังเคราะห์ พบว่า 1.หลักการสอนสมาธิส่งผลให้นักศึกษาสามารถปฏิบัติสมาธิได้ด้วยตนเองตามแนวทางของสถาบัน ฯ 2. จากการศึกษาสังเคราะห์หลักการสอนสมาธิเป็นการพัฒนาจิตปัญญาอันเป็นเป้าหมายเพื่อประโยชน์สุขอย่างแท้จริง 3. นักศึกษาในหลักสูตรมีความมั่นคงทางอารมณ์ มีความสงบภายใน มีสติ ซึ่งเป็นผลจากการศึกษาหลักการสอนสมาธิที่เป็นการพัฒนากาย พัฒนาใจ พัฒนาอารมณ์ สังคม ความคิดและสติปัญญาเพื่อพัฒนาชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา

คำสำคัญ: หลักการสอน, สมาธิ, วิทนต์สาสมาธิ, สถาบันพลังจิตตานุภาพ, พัฒนาชีวิต, พุทธจิตวิทยา

Abstract

This research Objectives: 1. To study the principles of meditation teaching of the Willpower Institute by Somdet Phra Yanawachirodom (Wiriyang Sirintharo) and to study the development of life according to Buddhism and psychology. 2. To synthesize the principles of meditation teaching. of the Institute of Willpower by Somdet Phra Yanawachirodom (Wiriyang Sirintharo) to develop life according to Buddhist psychology. 3. To present the principles of meditation teaching of the Willpower Institute by Somdet Phra Nyanavachirodom (Wiriyang Sirintharo) to develop life according to Buddhist psychology. with qualitative research methods By conducting in-depth specific interviews to provide key information (Key Informants) for 17 person. The tool used was a semi-structured, open-ended interview. The quality of the Content Validity Measurement (CVI) was examined, and the IOC correspondence index was obtained from 5 research experts in psychology and Buddhist sciences. Equal to 1.00 Data analysis using 6'C technique, triangulation confirmation and focus group discussion, 24 meditation students of the institute in branch 92

The synthetic study found that 1. The principles of meditation teaching resulted in students being able to meditate by themselves according to the institute's guidelines. 2. From the study of the synthesis of the principles of meditation teaching, it was the development of mind and intellect that was the goal for true happiness. 3. Students in the program

are emotionally stable. There is inner peace and mindfulness, which is the result of studying the principles of meditation teaching that develop the body, develop the mind, develop the emotions, society, thinking and intellect in order to develop life according to Buddhist psychology.

Keywords: Teaching Principle, Meditation, Willpower Institute, Vidantasa Samadhi, Life Development, Buddhist Psychology

บทนำ

ความเป็นมาหลักการสอนสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพ โดย สมเด็จพระญาณวชิโรดม (วิริยงค์ สิรินธโร) ประธานผู้ก่อตั้ง เมื่อวันที่ 24 กรกฎาคม 2540 ที่วัดธรรมมงคลเถาบุญญนนทวิหาร ซอยสุขุมวิท 101 กรุงเทพมหานคร โดยมีจุดประสงค์ในการเผยแพร่หลักธรรมคำสอนและสอนการทำสมาธิอันเป็น สัมมาสมาธิ สายพระอาจารย์หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต เพื่อเพิ่มพลังจิตแก่ประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ทุกอาชีพและการสร้างพลังจิตที่มีประโยชน์ช่วยเสริมสร้างกำลังใจ ซึ่งผู้ที่ทำสมาธิจะได้ประโยชน์ทั้งทางกายและใจทำให้ได้รับประโยชน์สุขต่อตนเอง เพราะเนื่องจากปัญหาในสังคมทุกวันนี้เริ่มต้นจากปัญหาความเป็นอยู่ในการดำเนินชีวิตของคนที่มีความขัดแย้งอยู่ในใจ เกิดความไม่มั่นคงในชีวิต เกิดความทุกข์เกิดความเครียด เพราะจากสภาพเศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อมในปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตคนในสังคมโดยตรง (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข รายงานประจำปี 2560)

ซึ่งการที่จะแก้ปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ได้ จำเป็นต้องแก้ที่การพัฒนาคนให้มีความรู้มีความเข้าใจและมีทักษะในการดำรงชีวิตด้วยการพึ่งพาตนเองทำให้ได้รับความสุขด้วยความมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ตามเหตุปัจจัยตามความเป็นจริงใน “อริยสัจ 4 ” จึงนับได้ว่าเป็นการแก้ไขปัญหของความสุขได้อย่างแท้จริงตามหลักพุทธศาสตร์ เพราะจิตเป็นธรรมชาติรับรู้อารมณ์ซึ่งถ้าจิตใจดีย่อมส่งผลทุกอย่างให้ดีหมด ซึ่งคุณสมบัติดังกล่าวเป็นคุณลักษณะของจิตที่ได้รับการฝึกฝนอบรมผ่านการทำสมาธิ เพราะจิตที่มีสมาธิทำให้สติแข็งแรง มีความชุ่มชื่นมีกำลังใจมีความสุข มีความมั่นคงทางใจก่อเกิดคุณธรรมสามารถจัดความมัวเมาในใจได้เกิดความสงบบริสุทธิ์ ซึ่งจิตที่บริสุทธิ์ย่อมมีพลังเป็น “เอกัคคตารมณ์ ” ทำให้เกิดการพัฒนาจิตและเกิดการพัฒนาปัญญา ซึ่งเป็นเป้าหมายสำคัญต่อการพัฒนาชีวิต เมื่อบุคคลพัฒนาแล้วย่อมส่งผลถึงการพัฒนาสังคมและประเทศชาติไปด้วยนับเป็นการพัฒนาแบบอย่างยั่งยืน (Sustainable Development) (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตโต, 2539)

อีกทั้ง พระพรหมบัณฑิต (2564) ได้ยกตัวอย่าง ท่านองค์ดาไลลามะ พระทิเบต ทำการทดสอบโดยใช้เครื่องสร้างภาพด้วยสนามแม่เหล็กไฟฟ้า(Magnetic Resonance Imaging) (MRI) โดย (Richard Davidson 1992) ได้บันทึกภาพของคลื่นสมอง ซึ่งพบว่า หากภาวะจิตใจพุ่งซ่าน เครียด วิตกกังวล (Brainwaves) คลื่นสมองจะเป็น Beta ซึ่งมีประจุไฟฟ้ามาก แต่เมื่อทำสมาธิ หรือสมาธิ พบว่าประจุไฟฟ้าในสมองจะลดน้อยลง Cycle คลื่น Alpha ลดลง สรุปได้ว่าเมื่อผู้มีสมาธิหรือผู้ที่มีจิตสงบคลื่นสมองจะก็จะลดน้อยลงตามไปด้วยเป็นภาวะที่ผ่อนคลาย ยิ่งถ้าเข้ากรรมฐานจะเปลี่ยนเป็นคลื่น Theta เรียกได้ว่า ผ่อนคลายและสงบเป็นจิตบำบัด (Stress Reduction) Cycle ของจิตลดลงได้โดยอาศัย อารมณ์กรรมฐานหรือเป็นการเจริญสตินั่นเอง

ดังนั้น หลักการสอนสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพ ฯ เป็นแนวทางการ ปฏิบัติสมาธิเพื่อให้จิตเกิดความสงบด้วยคำบริกรรม “พุทโธ” โดยการทำ “สมถะ กรรมฐาน” ด้วยวิธีการเพ่งหรือจจ่อเป็นอารมณ์เดียวที่เรียกว่า “เอกัคคตารมณ์” ที่เป็น การศึกษาอบรมจิตผ่านหลักสิกขา 3 สัทธิธรรม 3 และอิทธิบาท 4 ตามหลักการของสถาบัน ฯ ด้วยการลงมือปฏิบัติด้วยตนเองเป็นการเจริญ “สติปัญญา” ที่เป็นพื้นฐานสำคัญในการ ดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมตามแนวทางมรรค 8 ทำให้ได้รับความสงบสุข เกิดคุณธรรมได้รับ ประโยชน์ 12 ประการ ตามแนวทางของสถาบันตามชื่อ “หลักสูตรวิทนต์สมาธิ” ซึ่งมี จุดเด่นของการสอนสมาธิที่เรียกว่า “สมาธิไฮเทค” คือเป็นการทำสมาธิเพื่อฝึกฝนตนเองที่ วิเศษ บุคคลใดก็ตามที่นำมาศึกษาและนำมาปฏิบัติก็สามารถทำได้เพื่อนำมาเป็นหลักใน การดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง เพราะสมาธิเป็นคุณสมบัติของใจ ใครทำก็ได้รับผลซึ่งรับรู้ได้ ด้วยความรู้สึกเป็นการสร้างฐานกำลังใจทำให้ได้รับความสุข เกิดการพัฒนาจิตใจ พัฒนา อารมณ์ ซึ่งส่งผลถึงพฤติกรรมการแสดงออกที่ดั่งงามตามกำลังตามสติ-ปัญญาและตาม ความสามารถของแต่ละบุคคล (พระธรรมมงคลญาณ วิริยงค์ สิรินิธโร 2540)

ผู้วิจัยเห็นความสำคัญของหลักการสอนสมาธิและเห็นประโยชน์ต่อคนใน สังคมและเป็นการสานต่อเจตนารมณ์ของครูบา-อาจารย์ที่ประสงค์เผยแผ่วิชาสมาธิให้ เป็นที่รู้จักเพื่อประโยชน์เพื่อความสำเร็จตามเป้าหมาย และอีกประการผู้วิจัยเป็นผู้ช่วย ผู้ดูแลสาขาที่ 92 ประสงค์ให้สาขามีผลงานวิจัยรองรับเนื่องจากปัจจุบันมีประชาชนให้ ความสนใจเรียนเป็นจำนวนมากอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2557- 2566 รวมระยะเวลา 9 ปี ในปัจจุบันเป็นรุ่นที่ 13 ซึ่งผู้วิจัยต้องการข้อมูลเชิงประจักษ์ในการสนับสนุนหลักการ สอนสมาธิของสถาบันเพื่อพัฒนาชีวิตนักศึกษาของสาขา 92 ดังกล่าว โดยผู้วิจัยได้นำ หลักพุทธธรรมมาบูรณาการ แนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาที่เน้นการเรียนรู้ด้วยการลงมือ ปฏิบัติ (Learning by doing) ของ จอนห์ ดิวอี้ ที่เป็นศาสตร์การศึกษาพฤติกรรม

แสดงออกและเป็นการทำงานทางจิตที่ว่าด้วยระเบียบและวิธีวิทยาศาสตร์ (The Scientific Study of Behavior and Mental Process) มาประยุกต์ใช้ในการศึกษา เพื่อพัฒนาชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักการสอนสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพ โดย สมเด็จพระญาณวชิโรดม (วิริยงค์ สิรินธโร) และศึกษาการพัฒนาชีวิตตามแนวพุทธศาสตร์และจิตวิทยา
2. เพื่อสังเคราะห์หลักการสอนสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพ โดยสมเด็จพระญาณวชิโรดม (วิริยงค์ สิรินธโร) เพื่อการพัฒนาชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา
3. เพื่อนำเสนอหลักการสอนสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพ โดยสมเด็จพระญาณวชิโรดม (วิริยงค์ สิรินธโร) เพื่อการพัฒนาชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบเชิงคุณภาพ ดำเนินการวิจัย 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1. ศึกษาเอกสาร (Documentary - Research) จากแหล่ง ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary - Source) คือ คัมภีร์พระไตรปิฎก ฉบับของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ฉบับภาษาไทย พุทธศักราช 2539 และคัมภีร์อรรถกถา ประมวลศัพท์ ประมวลธรรม ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย แหล่งข้อมูลคำสอนสำคัญในพระพุทธศาสนา หนังสือพุทธธรรม ฉบับเดิมและฉบับปรับขยายของท่านเจ้าคุณสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต) และศึกษาเอกสาร (Secondary - Source) จากแหล่งข้อมูลทุติยภูมิ เช่น จากการสืบค้นบททวนวรรณกรรม ดุษฎีนิพนธ์ วิทยานิพนธ์ สารานิพนธ์ บทความวิชาการต่าง ๆ ข้อมูลทางเทคโนโลยีที่เกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิ หนังสือครูสมาธิทั้ง 3 เล่ม คู่มือหลักสูตรของทางสถาบัน ฯ และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยโดยดำเนินการวิจัยแบบเชิงคุณภาพ (Qualitative Research)

ขั้นตอนที่ 2. วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In Depth Interview) โดยการออกแบบเครื่องมือวัดที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้เป็นแบบสัมภาษณ์กึ่งมีโครงสร้าง และทำการตรวจสอบความตรงเชิงพินิจ (Face Validity) ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากอาจารย์ที่ปรึกษา 2 ท่าน (Content Validity Index: CVI) และการหาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามรายข้อกับวัตถุประสงค์ (Item Objective Congruence: IOC) ซึ่งมีค่าเท่ากับ 1.00 ของทุกข้อคำถาม จากนั้นนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาสังเคราะห์ในเบื้องต้นแล้วนำไป

พัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเพื่อให้เกิดความชัดเจน เหมาะสมถูกต้องและตรงประเด็น ตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัยตามกรอบแนวคิด ตามขั้นตอนของการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านมาเป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants)

ขั้นตอนที่ 3. การสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group) นำผลการสังเคราะห์ที่ได้จากขั้นตอนที่ 2 ด้วยการการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยนำมาเป็นแนวทางในการการสนทนากลุ่มย่อยเพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงประจักษ์ในหลักการสอนสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพ นักศึกษาในสาขาที่ 92 เพื่อให้มีความชัดเจนถูกต้องสมบูรณ์ตรงตามวัตถุประสงค์ตามเกณฑ์ที่ได้วางไว้

กลุ่มเป้าหมายผู้ให้ข้อมูลหลักโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก เป็น ผู้ทรงคุณวุฒิ (In Depth Interview) ด้วยวิธีการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) โดยมีเกณฑ์คุณสมบัติของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 4 ด้านมาเป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) เช่น ผู้เชี่ยวชาญในด้านการวิจัย ด้านจิตวิทยา ด้านการปฏิบัติสมาธิ และด้านอาจารย์ประจำหลักสูตรสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพ ฯ โดยการคัดเลือกผู้ที่มีความรู้ มีความสามารถเป็นผู้ทรงคุณวุฒิเฉพาะด้านนั้น ๆ ไม่ต่ำกว่า 10 ปี จำนวน 17 รูป/ท่าน ในการสัมภาษณ์เชิงลึกตามความเชื่อตามแนวทางการปฏิบัติสมาธิ โดย สมเด็จพระญาณวิโรดม (วิริยงค์ สิริธโร) และคัดเลือกผู้แทนนักศึกษาของสถาบันในหลักสูตรที่เป็นแบบอย่างในการปฏิบัติที่มีความตั้งใจเรียนมาเป็นผู้ให้สัมภาษณ์ตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้ตามวัตถุประสงค์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง โดยแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบสัมภาษณ์ คือ เพศ อายุ สถานภาพความรู้ อาชีพ และการศึกษาที่มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open – ended)

ตอนที่ 2 แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งมีโครงสร้างจำนวน 6 ข้อคำถามหลัก และ 3 ข้อคำถามย่อยที่เป็นข้อมูลเกี่ยวกับหลักการสอนสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกปลายเปิด (Open – ended) พร้อมข้อเสนอแนะอื่น ๆ แบบปลายเปิด (Open – ended) โดยผู้วิจัยรวบรวมเรียบเรียงข้อมูลจากการสัมภาษณ์มาตรวจสอบ 3 ด้านวิธี (Methodological Triangulation) เพื่อบรรวมข้อมูลในเรื่องเดียวกันด้วยวิธีการยืนยัน 3 เส้า (Triangular Technic) ที่มีความสอดคล้องด้านข้อมูล (Data Triangulation) ด้านวิธีวิจัย (Method Triangulation) ด้านทฤษฎี (Theory Triangulation) โดยการเลือกใช้วิธีเก็บข้อมูลมากกว่าหนึ่งวิธีเพื่อใช้ในการอ้างอิงพิจารณาการตีความและสรุปความหมาย

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยผู้วิจัยได้นำเครื่องบันทึกเสียงที่ได้บันทึกไว้จากบทสัมภาษณ์มาทำการถอดเทป ถอดความ พร้อมรวบรวมเรียบเรียงข้อมูลที่ได้จากบทสัมภาษณ์มาจัดระเบียบข้อมูล (Data Organizing) ที่ได้จากการสัมภาษณ์นำมาจัดระบบวางตามหมวดหมู่อย่างเป็นระเบียบให้พร้อมใช้งาน และจัดระเบียบข้อมูลใหม่ ออกเป็นส่วน ๆ ตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัย เพื่อให้เป็นไปตามกรอบแนวคิดในการศึกษางานวิจัยที่ได้วางไว้ตามวัตถุประสงค์ ส่วนข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้ที่เกี่ยวข้องก็ได้นำมาวิเคราะห์และสังเคราะห์นำเสนอผลการวิจัยเชิงคุณภาพโดยมี 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) เป็นการวิเคราะห์เนื้อหาที่ได้จากการค้นคว้าข้อมูลปฐมภูมิ และทุติยภูมิจากการสืบค้นพร้อมทั้งการเก็บรวบรวมเรียบเรียงจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญจากผู้เชี่ยวชาญในด้านต่าง ๆ ตามระเบียบและวิธีวิจัย บทบรรยายในวิดีโอและจากบทความวิชาการต่าง ๆ โดยนำเนื้อหาที่ได้ทั้งหมดมาถอดเทปบรรยายเนื้อหา เพื่อสรุปข้อมูลที่ได้จากเอกสารและข้อมูลทางเทคโนโลยีต่าง ๆ และรวมทั้งจากการสัมภาษณ์ การสังเกตและการสนทนากลุ่มเฉพาะ

ขั้นตอนที่ 2 การวิเคราะห์เชิงพรรณนา (Descriptive Method) เพื่ออธิบายข้อมูลทั่วไปที่ได้จากการค้นคว้าข้อมูลจากปฐมภูมิและทุติยภูมิในการทบทวนวรรณกรรมและเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พร้อมทั้ง การเก็บรวบรวมเรียบเรียงจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญจากผู้เชี่ยวชาญในด้านต่าง ๆ ตามระเบียบวิธีวิจัยและจากข้อมูลที่ได้จากการสนทนากลุ่มย่อยนักศึกษาของสถาบันฯ ในหลักสูตรวิทันตสาสมาธิขณะร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ พร้อมบันทึกวิดีโอ บันทึกภาพที่ได้จากการสังเกตในห้องขณะเรียนและขณะทำกิจกรรมต่าง ๆ พร้อมจดบันทึกเพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงประจักษ์ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

ขั้นตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบเจาะจงด้วยวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเทคนิค 6'C คือ (Qualitative Data Analysis Technic) QDAT² Knowledge คือ หลักการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลด้วยเทคนิค 6'C ด้วยวิธีการเปลี่ยนข้อมูลดิบที่เป็นสารสนเทศการวิจัยและเป็นบทสรุปของการวิจัยให้เป็นระบบความคิดที่เป็นกรอบแนวคิดและผลการวิจัยที่เกิดจากการวิเคราะห์สังเคราะห์ ซึ่งมีขั้นตอน 6 ขั้นตอน

1. Concept มโนทัศน์กำหนดประเด็นการวิเคราะห์
2. Contents สรุปประเด็นสำคัญที่ได้วิเคราะห์แต่ละเนื้อหาที่มีความสำคัญ
3. Classify การจำแนกกลุ่มเนื้อหาจัดกลุ่มอย่างเป็นระบบของข้อมูลพร้อมแยกองค์ประกอบหลักและองค์ประกอบย่อยของข้อมูล

4. Category จัดกลุ่มข้อมูลใหม่โดยหาความสัมพันธ์สอดคล้องของข้อมูลและนำมาสังเคราะห์สรุปเนื้อหาใหม่

5. Conceptualize การจัดทำกรอบระบบความคิดการวิจัยและกำหนดกรอบความสัมพันธ์สอดคล้องของแต่ละประเด็นหลักด้วยตรรกะเหตุและผลโดยการเชื่อมโยงข้อมูลเป็นแผนภาพหรือรูปภาพ

6. Communication การแปลความตีความข้อมูลอธิบายความหมายของกรอบแนวคิด อธิบายความสัมพันธ์เชื่อมโยงของแต่ละปัจจัย สรุปเป็นองค์ความรู้ใหม่ที่มีคุณค่าและการนำไปประยุกต์ใช้ด้วยเทคนิค Triangulation: การยืนยัน 3 เสา โดยการเลือกใช้วิธีเก็บข้อมูลมากกว่าหนึ่งวิธีใช้อ้างอิงพิจารณาในการตีความและสรุปความหมายมากกว่าหนึ่งทฤษฎี ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้วิธีการยืนยันจาก 3 คนพูดเรื่องเดียวกันตรงกันจากหลักฐานเอกสาร ข้อมูล 3 อย่าง 3 ชุด 3 ช่วงสอดคล้องกัน ยืนยันบทสรุปของข้อมูลไปในทิศทางเดียวกัน

ผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาหลักการสอนสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพและศึกษาการพัฒนาชีวิตตามหลักพุทธศาสตร์และจิตวิทยา ดังนี้

ด้านสถาบันพลังจิตตานุภาพ พบว่า หลักการสอนสมาธิของสถาบันฯ มีเกณฑ์การศึกษาเนื้อหาภาคทฤษฎีทั้งหมด 96 หัวข้อ การปฏิบัติสมาธิในห้องเรียนอีก 200 ชั่วโมง และการปฏิบัติสมาธิเป็นการบ้านอีก 20 ชั่วโมง รวมเวลาทั้งหมด 220 ชั่วโมง โดยแบ่งเป็นการทำสมาธิ 30 นาที และเดินจงกรม 30 นาที ทุกวันต่อเนื่องเป็นเวลา 6-8 เดือน เริ่มตั้งแต่วันแรกของการเปิดเรียนและวันปิดคลาสของการเรียน ซึ่งพบว่านักศึกษาของสถาบันฯ มีความรู้มีความเข้าใจในหลักการทำสมาธิได้ด้วยตนเองที่เป็น “สัมมาสมาธิ” และมีความเพียรในการปฏิบัติสมาธิได้ตามหลักเกณฑ์ของทางสถาบันฯ ด้วยความตั้งใจ มุ่งมั่นในการปฏิบัติสมาธิทุกวันอย่างต่อเนื่องเพื่อสะสมพลังจิตและผลิตพลังจิต เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันตามแนวทางที่ถูกต้องตามหลักการสอนสมาธิของสถาบันฯ

โดยมีดัชนีชี้วัดได้จากการสะท้อนคิดของนักศึกษาในสถาบันฯ และพฤติกรรม การแสดงออกของนักศึกษาที่มีปฏิสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อเพื่อนร่วมห้องเรียน มีการช่วยเหลือกันในขณะที่เรียนและช่วงพักเบรก มีจิตสาธารณะช่วยงานของสาขา เช่น เป็นพี่เลี้ยง ช่วยเหลืองานและให้คำแนะนำดูแลรุ่นน้องใหม่ในหลักสูตร มีใจบริการทำงานด้วยความสุข

มีความรับผิดชอบในหน้าที่ ๆ ได้รับมอบหมายด้วยความขยันหมั่นเพียร มีความเพียร มีความสุขในระหว่างเรียน และในระหว่างปฏิบัติงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี มีเหตุมีผล ยอมรับฟังความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้อื่นด้วยความสุภาพในขณะสนทนา มีความสุขมากขึ้น หน้าที่ต้องไล่ขึ้น ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดีไม่ใช้อารมณ์ในการแก้ปัญหา มีสติมากขึ้น รู้เท่าทันอารมณ์เห็นอารมณ์ของตนเองระงับความโกรธได้ มีการแสดงออกในแนวทางที่ดีมีหลักธรรมในการดำเนินชีวิตมีการปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ดี

ผลหลักการสอนสมาธิของสถาบันฯ ทำให้นักศึกษาเกิดคุณธรรมภายในเกิด ความเจริญงอกงามที่ส่งผลถึงการพัฒนาจิตใจโดยตรงและส่งผลถึงการพัฒนากาย พัฒนาอารมณ์ พัฒนาสังคม ความคิดและสติ-ปัญญา ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาหลักการ สอนสมาธิเพื่อพัฒนาชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา

ด้านพุทธศาสตร์ พบว่า นักศึกษามีหลักธรรมในการดำเนินชีวิตตามแนวทาง มรรค 8 และมีหลักในการปฏิบัติสมาธิที่เป็น “สัมมาสมาธิ” อย่างต่อเนื่องด้วยหลัก “มัชฌิมา” โดยมีศีลเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิตและมีสมาธิเป็นฐานกำลังทำให้เกิด กำลังใจในการใช้ชีวิตด้วยความสุข มีความเข้าใจโลกเข้าใจธรรม มีศีล มีเหตุมีผล มีสติ มีวินัย มีทักษะที่ดีและถูกต้องตามความเป็นจริง และดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท มองเห็นธรรมชาติตามความเป็นจริงเกิดการพัฒนาตนเองในด้านจิตใจและอารมณ์ที่เป็น ผลจากการศึกษาหลักการสอนสมาธิของสถาบันฯ ที่เป็นการฝึกอบรมจิตผ่านการทำสมาธิ โดยมีเป้าหมายเพื่อประโยชน์สุขด้วยการปฏิบัติสมาธิได้ด้วยตนเองตามสติกำลังของแต่ละบุคคล เกิดการพัฒนาตั้งแต่ระดับศีล สมาธิและพัฒนาไปถึงระดับปัญญาอันเป็น เป้าหมายสูงสุดที่เป็นการศึกษาเพื่อพัฒนาชีวิตตามหลักพุทธศาสตร์

ด้านจิตวิทยา พบว่า นักศึกษาของสถาบันฯ มีพฤติกรรมการแสดงออกที่มีความสอดคล้องตามแนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาที่เน้นการเรียนรู้ด้วยการลงมือปฏิบัติ (Learning by Doing) ของ จอห์น ดิวอี้ ที่เป็นการศึกษาจิตผ่านประสบการณ์ตรงของผู้เรียนเอง เพื่อให้เกิดความรู้เกิดความเข้าใจที่เป็นการศึกษาแบบบูรณาการ เพื่อให้เกิด การพัฒนา 3 ด้านเพื่อประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว สังคมและสิ่งแวดล้อมได้ด้วยดี ซึ่งเป็นการพัฒนาชีวิตที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตดีที่มีเมตตา มีความเป็นมิตรปรารถนา ประโยชน์สุข มีความเข้มแข็งของจิตก่อเกิดคุณภาพจิตดี มีคุณธรรม มีสมรรถภาพจิตที่ดี ให้ผลได้สมบูรณ์ เกิดการพัฒนาครบทุกมิติที่เป็นการศึกษาเพื่อพัฒนาชีวิตตามแนว จิตวิทยา

2. ผลการสังเคราะห์หลักการสอนสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพเพื่อพัฒนาชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา

ผลการศึกษาสังเคราะห์หลักการสอนสมาธิ พบว่า หลักการสอนสมาธิของสถาบันฯเป็นการศึกษาจิต เจตสิก รูปและนิพพาน ซึ่งเป็นสภาวะธรรมตามธรรมชาติตามความเป็นจริงที่เกิดจากการเรียนรู้รูป-นาม หรือขั้น 5 ที่มีความสอดคล้องเชื่อมโยงถึงกันและกัน เพราะจิตเป็นธรรมชาติรับรู้อารมณ์ ซึ่งความสุขในทางโลกนั้นเป็นความสุขที่เกิดจากการนึกคิดเกาะเกี่ยวอารมณ์ด้วยการยึดเหนี่ยวทำให้จิตไม่เป็นอิสระ ทำให้เกิดความทุกข์ เพราะจิตยังอาศัยอารมณ์ปรุงแต่งด้วยกิเลส อุปทาน โดยอาศัยอวิชชา คือ ความไม่รู้ แต่ความสุขในทางสมาธินั้นกลับกัน คือ สุขจากการปราศจากอารมณ์อันเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว จิตจึงเป็นอิสระซึ่งหลักการสอนสมาธิของสถาบันฯเป็นการบูรณาการศึกษาที่จำเป็นต้องเกิดจากการศึกษา 3 ด้าน คือ ศิล สมาธิ และปัญญาที่เป็นการพัฒนาจิตปัญญาอันเป็นเป้าหมายสูงสุดตามหลักพุทธศาสตร์เพราะปัญญาเป็นแสงสว่างของโลกและปัญญาสามารถคลี่คลายปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างแท้จริง

การพัฒนาจิตปัญญาจำเป็นต้องศึกษาแสวงหาความรู้ที่เป็น “สุตมยปัญญา” และการฝึกฝนทางจิตด้วยการใคร่ครวญที่เป็น “จินตามยปัญญา” และการฝึกฝนตนเองด้วยการปฏิบัติที่เป็น “ภาวนามยปัญญา” ซึ่งเป็นการพัฒนามนุษย์ทั้ง 3 ด้านที่ผู้เรียนจะเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงได้ เมื่อใดที่จิตรู้ซึ่งรู้แจ้งเห็นจริง จิตจะหลุดพ้นจากการครอบงำของอวิชชา โดยอาศัยสติเป็นเครื่องกำหนดรู้ เกิดปัญญาดญาณ บรรลุดรรชนีอริยสัจ 4 คือ ความจริงอันประเสริฐที่เป็นวิถีตัดกระแสการสื่อสารต่อของจิต เจตสิก รูปและนิพพาน โดยการเข้าถึงธรรมชาติตามความเป็นจริง เข้าใจความเป็นจริงของชีวิต รู้คุณค่าของชีวิต พัฒนาจิตใจได้ด้วยวิธีการฝึกจิตจากการทำสมาธิเพื่อเป็นฐานกำลังในการฝึกฝนเพื่อให้เกิดคุณธรรมและนำคุณธรรมไปควบคุมพฤติกรรมการแสดงออกทางกายไปในแนวทางที่ดีมีความสอดคล้องกับหลักพุทธศาสตร์ที่เป็นหลักการศึกษาชีวิตเพื่อประโยชน์สุขอย่างแท้จริงโดยผ่านการอบรมจิตที่เป็น “สัมมาสมาธิ” ตามหลักการสอนสมาธิของสถาบันฯ ซึ่งเป็นการพัฒนาจิตใจโดยตรง ซึ่งสมาธิต่าง ๆ ที่เราได้ทำกันขึ้นเหล่านี้ล้วนแต่เป็นหนทางและเป็นแนวทางที่จะทำให้เกิดพลังจิตเมื่อสะสมมากขึ้นแล้ว ก็กลายเป็นคุณธรรมเป็นความดีนานับประการ เมื่อใจดีย่อมส่งผลทุกอย่างให้ได้ดีด้วย

3. ผลการนำเสนอหลักการสอนสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพเพื่อพัฒนาชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา

หลักการสอนสมาธิของสถาบันฯ เป็นหลักสูตรสมาธิที่เป็นการฝึกฝนอบรมจิต ปัญญาผ่านการทำสมาธิที่เป็นการพัฒนาตนเองที่วิเศษตามชื่อของหลักสูตร “วิทันตสาสมาธิ” ที่เรียกว่า “สมาธิไฮเทค” คือ สามารถนำไปปฏิบัติสมาธิได้ง่าย ๆ ด้วยตนเองที่เป็น “สัมมาสมาธิ” ตามแนวทางสายหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ด้วยหลักการศึกษาดรสิกขา คือ ศิลปสมาธิและปัญญา ที่มีหลักการปฏิบัติด้วยทางกลาง หรือ “มัชฌิมา” ที่เป็นการปูพื้นฐานการทำสมาธิด้วยความมีสติติดตามลมหายใจด้วยคำบริกรรม “พุทโธ” เพื่อให้เกิดความสงบหรือเกิดความเป็นหนึ่งที่เรียกว่า “เอกัคคตารมณ์” ด้วยการทำสมณะกรรมฐาน ด้วยวิธีการเพ่งการจดจ่อเป็นการระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าที่เป็น “พุทธานุสติ” เพื่อให้เกิดความบริสุทธิ์เพื่อสะสมพลังจิตและผลิตพลังจิตอันเป็นเป้าประสงค์ของการทำสมาธิ

ดังนั้น จิตที่ผ่านการฝึกฝนอบรมจิตที่เป็นสมาธิย่อมบริสุทธิ์นำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างถูกต้องเกิดความชุ่มชื่นในใจ เกิดสติ เกิดปัญญา เข้าใจธรรม เรียนธรรมและศึกษาธรรมได้อย่างลึกซึ้งและกว้างขวาง มองเห็นธรรมชาติตามความเป็นจริง โดยหลักการสอนสมาธิของสถาบันมีเกณฑ์การเรียนภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ มีการสอบวัดผลรับรองคุณวุฒิตามแนวทางของสถาบันฯ โดยเน้นการฝึกปฏิบัติประจำวันสม่ำเสมอด้วยความเพียรในหลักอิทธิบาท 4 เพื่อความสำเร็จที่มุ่งเน้นการพัฒนาสติ-สัมปชัญญะ โดยการกำหนดรู้ตามสภาวะธรรมเพื่อให้เกิดการพัฒนา 3 ด้าน ที่มีสติเป็นพื้นฐานและมีมรรค 8 เป็นแนวทางในการดำรงตนด้วยการพึ่งพาตนเองให้ได้รับความสุข โดยมีสมาธิเป็นฐานกำลังในการสร้างกำลังใจในการดำเนินชีวิต เมื่อจิตเกิดความบริสุทธิ์ย่อมมีพลังมองเห็นธรรมชาติตามความเป็นจริงเกิดการเรียนรู้ที่เป็นการพัฒนาจิตปัญญาตามลำดับ ส่งผลเชิงประจักษ์ต่อผู้เรียนได้เป็นอย่างดีซึ่งผู้ฝึกฝนย่อมรู้ได้ด้วยตนเองเป็นการพัฒนาส่วนตนและขยายผลไปสู่สังคมโดยส่วนรวมเป็นการพัฒนารอบด้านอย่างยั่งยืน เพื่อประโยชน์สุขอย่างแท้จริงและเป็นการเผยแผ่หลักธรรมคำสอนของพุทธศาสนาให้คงอยู่สืบต่อไป

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

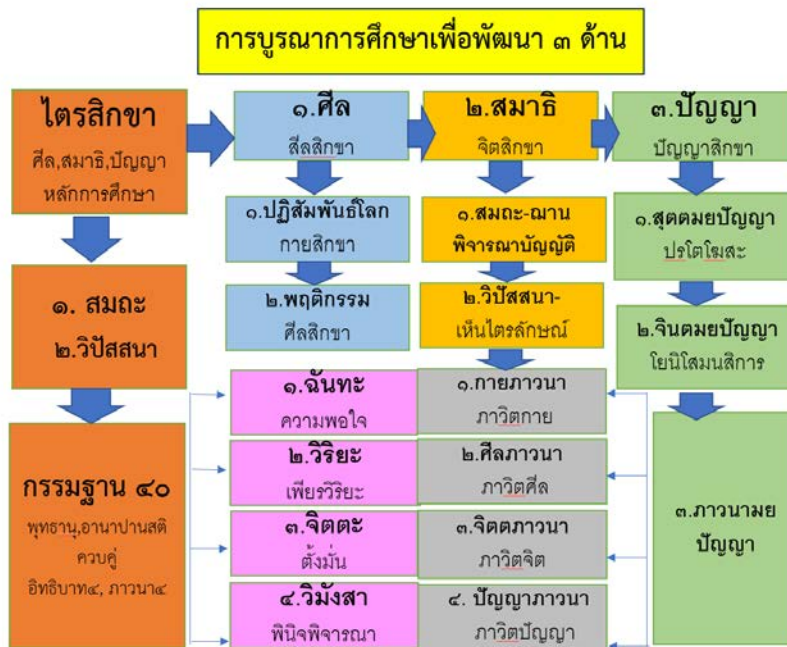
อภิปรายผลการวิจัยหลักสอนสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพ โดยสมเด็จพระญาณวชิโรดม (วิริยงค์ สิรินธโร) ของนักศึกษาในสาขาที่ 92 มูลนิธิ ภิรัชบุรีฯ เมื่อนักศึกษาศึกษาหลักการสอนสมาธิและปฏิบัติสมาธิได้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่องตามหลักเกณฑ์ของสถาบันฯ ทำให้นักศึกษามีสติมากขึ้น มีปัญญา เกิดความรู้ เกิดความเข้าใจ

เกิดคุณธรรมภายในและรู้จักวิธีแก้ปัญหาชีวิตได้ เข้าใจธรรมชาติตามความเป็นจริงดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท มีทัศนคติไปในแนวทางที่ดีจากการศึกษาบูรณาการ 3 ด้าน คือ ศิล สมาธิและปัญญาเพื่อการพัฒนา 4 ด้าน คือ กาย ศิล จิต และปัญญาที่มีความสอดคล้องกับการพัฒนาชีวิตตามหลักพุทธศาสตร์ และเกิดการพัฒนาชีวิตตามแนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาการเรียนรู้ที่เน้นการปฏิบัติด้วยประสบการณ์ตรงของตนเอง ซึ่งวัดผลเชิงประจักษ์ได้จาก ภาวนา 4 และภาวित 4 เพื่อพัฒนาชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อประโยชน์สุขอย่างแท้จริง ดังนี้

1. เพื่อประโยชน์ในปัจจุบันเป็น (ทฤษฎีธัมมิกัตถะ) เพื่อตนเองและผู้อื่นให้สามารถอยู่ดีมีสุขร่วมกันในสังคมที่เป็นหลักปฏิบัติเพื่อเกื้อกูลกัน
2. เพื่อประโยชน์ในชีวิตที่ลึกซึ้งลงไปถึงจิตใจที่ตึ๊งามเป็น (สัมปรายิกัตถะ) เพื่อมุ่งหวังประสบสุขทั้งต่อไปในอนาคตและสามารถเข้าถึงสุขอันแท้จริง
3. เพื่อประโยชน์ปรมาตมะ (ปรมาตมะ) ประโยชน์อย่างสูงสุดของชีวิตเพื่อความบริสุทธิ์หลุดพ้น คือ การบรรลุมรรคผลนิพพาน (อง. อฎฐก. (ไทย) 23/54/340)

องค์ความรู้จากการวิจัย

หลักการสอนสมาธิของสถาบันพลังจิตฯ เป็นการศึกษาบูรณาการด้วย ศิล สมาธิและปัญญา ด้วยหลักการศึกษาและการปฏิบัติสมาธิที่เป็น “สมณะวิปัสสนากรรมฐาน” ด้วยการเรียนรู้และลงมือปฏิบัติด้วยตนเองที่มีความสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาการเรียนรู้ ของ จอนห์ ดิวอี้ โดยการทำความเข้าใจในหลักอิทธิบาท 4 เพื่อเกิดการพัฒนา 4 ด้าน เพื่อประโยชน์สุขในการดำเนินชีวิต เพื่อพัฒนาชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาที่มีความสอดคล้องกับหลักการศึกษาในหลักไตรสิกขาตามหลักพุทธศาสตร์ ด้วยการเจริญสมาธิวิปัสสนากรรมฐานที่ส่งผลถึงจิตใจของผู้ปฏิบัติด้วยจิตที่บริสุทธิ์ ๆ ย่อมมีพลังสามารถศึกษาเล่าเรียนคุณธรรม จริยธรรมและศีลธรรมได้อย่างกว้างขวางลึกซึ้งทำให้เกิดวิชา เกิดปัญญา เกิดการพัฒนากาย ศิล จิต และปัญญา ตามหลักพุทธศาสตร์ที่มีความสอดคล้องกับหลักการสอนสมาธิของสถาบันตามเป้าหมายเพื่อประโยชน์สุขในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องที่เป็นการบูรณาการการศึกษาที่ส่งผลถึงพฤติกรรมแสดงออกด้วยตึ๊งามเป็นการพัฒนาจิตใจ พัฒนาอารมณ์ สังคม ความคิดและสติปัญญา เพื่อการพัฒนาชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะการนำไปใช้ในการวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ศึกษาวิเคราะห์หลักสูตรชินสาสมาธิ เพื่อสร้างสุขในองค์กรตามแนวทางของ สถาบันพลังจิตตานุภาพ โดย สมเด็จพระญาณวชิโรดม (วิริยงค์ สิรินธโร)
- 2) ศึกษาวิเคราะห์และส่งเสริมวิชาสมาธิในหลักสูตรอื่น ๆ ของทางสถาบันพลังจิตตานุภาพ เพื่อเพิ่มพลังจิตและพัฒนาพลังจิตไปใช้ในการดำเนินชีวิตเพื่อให้เกิดประโยชน์สุขในสังคม
- 3) ศึกษาวิเคราะห์การเรียนสมาธิในระบบ (ออนไลน์) เพื่อพัฒนาสังคมในด้านพัฒนาสติปัญญา เพื่อรู้เท่าทันสื่อสังคมสร้างสรรค์ ตามแนวทางของสถาบันพลังจิตตานุภาพ โดย สมเด็จพระญาณวชิโรดม (วิริยงค์ สิรินธโร)

2. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

การนำผลการวิจัยไปใช้ในสถานศึกษาและหน่วยงานราชการ บริษัท ห้างร้าน สถานที่ปฏิบัติธรรม เช่น วัด โรงเรียน หรือชุมชนในที่ต่าง ๆ ตลอดจนสถานที่เกี่ยวข้องโดยนำผลการวิจัยไปใช้ ดังนี้

1) กระทรวงศึกษาธิการ หรือ สพฐ. นำรูปแบบการสอนสมาธิตามแนวทางสถาบันพลังจิตตานุภาพ ไปเป็นหลักสูตรในการสอนสมาธิแก่ประชาชน ครู นักเรียนและนักเรียนในสังกัดกระทรวงนำไปเป็นนโยบายแห่งชาติเพื่อการพัฒนาชีวิตแบบองค์รวม

2) หน่วยงานภาครัฐและเอกชนอื่น ๆ ที่สำคัญส่งเสริมให้มีการนำรูปแบบการสอนสมาธิตามแนวทางสถาบันพลังจิตตานุภาพ ไปประยุกต์ใช้ในการทำงานเพื่อทำให้มีสติรอบคอบไม่ผิดพลาดในการทำงาน

3) ควรมีการส่งเสริมให้สถาบันการศึกษานำรูปแบบการสอนสมาธิตามแนวทางสถาบันพลังจิตตานุภาพ ไปใช้ในเชิงบูรณาการการเรียน เพื่อสร้างให้เยาวชนได้นำไปปฏิบัติทำให้เกิดผลการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพสูงขึ้น

4) ควรมีการส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถนำประโยชน์ของการศึกษาสมาธิและหลักการปฏิบัติสมาธิไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ เพื่อประโยชน์สุขตามแนวทางของสถาบันพลังจิตตานุภาพ โดย สมเด็จพระญาณวชิโรดม (วิริยงค์ สิรินธโร)

5) ควรส่งเสริมให้ผู้เรียนในสถานศึกษาตั้งแต่ระดับชั้นประถม มัธยม และในระดับอุดมศึกษา ได้ศึกษาและปฏิบัติสมาธิในโรงเรียนเรียน เพื่อพัฒนาปัญญา ตามแนวทางของสถาบันพลังจิตตานุภาพ โดย สมเด็จพระญาณวชิโรดม (วิริยงค์ สิรินธโร) ด้วยตนเองได้อย่างสม่ำเสมอ

รายการอ้างอิง

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2544) *พจนานุกรมฉบับพุทธศาสตร์*. กรุงเทพฯ: บัณฑิตธรรม.

พระธรรมมงคลญาณ (วิริยงค์ สิรินธโร). (2558) *ครูสมาธิ เล่ม 2*. กรุงเทพฯ : ห้าง

หุ้นส่วนจำกัด 9119 เทคนิควิธีคิด.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2539). *การศึกษาเพื่ออารยธรรมที่ยั่งยืน* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ : สหธรรมิก.

พระราชาธรรมเจติยาจารย์ (พระอาจารย์วิริยงค์ สิรินธโร). (2543). *ครูสมาธิ เล่ม 1* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : ประชาชน.

ณญาณ นลินขวัญ. (2566). *พุทธจิตวิทยาตามแนวการสอนหลักสูตรครูสมาธิของสมเด็จพระญาณวชิโรดม (วิริยงค์ สิรินธโร) เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวม*. (พุทธ

ศาสตร์ดุสิตบัณฑิต) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระนครศรีอยุธยา

Rhetorical Strategies and Political Persuasion: An Analysis of Discourse Markers in Pita Limcharoenrat's Speeches in Four Election Campaigns

Received: February 13, 2024
Revised: March 06, 2024
Accepted: March 13, 2024

Kraiwitch Chinayos¹
(virujchinayos@gmail.com)

Abstract

The objectives of this study were: 1. to investigate the types of discourse markers (DMs) utilized in Pita Limcharoenrat's pre-election of the general election of Thailand in 2023, 2. to analyze the frequencies of discourse markers used and 3. to explore the intended meanings conveyed in the speeches. In this study, theoretical framework of Swan (2005) which has twenty-one DMs lists were conducted to this study. There are speeches of election campaigns as the data which were shorter (speech1 and 2) and longer (speech 3 and 4). The quantitative data was collected by using twenty-one lists of DMs and analyzed the frequency of each DMs within four speeches. The qualitative data was conducted by exploration throughout the intended meaning of the speeches.

The findings of the study displayed as follow; 1. Fourteen of twenty-one types of discourse markers were utilized by Pita Limcharoenrat's speeches of four election campaigns. 2. The study founded DMs were less employed in shorter speeches than the longer. The study also revealed the categories of DMs "Concession and Counter Argument" had the highest frequency, appearing 19 times, followed by "Adding" and "Logical Consequence," which appeared 16 and 14 times, respectively. On the other hand, some categories of DMs, including "Similarity," "Contradicting," "Generalizing," and "Persuading," were not utilized, indicating that these types of markers were either not deemed necessary or not strategically

¹ Master of Arts Program in English, Faculty of Liberal Arts, University of Phayao

chosen for these particular speeches. The data shown that the speaker employed discourse markers more frequently and diversely in longer speeches, using them to build complex arguments and maintain logical coherence. 3) The intended meaning of discourse markers was employed to range the structure of contents, contrast and emphasize the ideas, and concede and counter-arguing. As the result, the speaker employed DMs to straightforward and concentrated, often serving as simple transitional elements or basic connectors between ideas in shorter speeches. While the longer speeches, the speaker demonstrated a nuanced use of DMs to weave a complex narrative across various socio-political issues.

Keywords: Discourse Markers, Rhetorical Strategies, Political Persuasion

Introduction

The examination of discourse markers (DMs) in political speeches has long captivated scholarly interest, particularly within the realm of applied linguistics (Rasheed, 2019; Ali et al., 2020). DMs, linguistic tools that organize speech, guide through intricate arguments, and convey nuanced meanings, hold a crucial role in political discourse, significantly influencing speech effectiveness and persuasiveness, especially in high-stakes scenarios such as election campaigns (Abusalim et al., 2022).

In educational and political contexts, DMs emerge as pivotal linguistic devices shaping communication and aiding comprehension. Within the domain of English language teaching in Thailand, DMs have proven beneficial for non-native speakers, fostering coherent discourse construction, and enhancing reading and writing skills in second language acquisition (Srichanyachon, 2012; Alcon, 2007). In political discourse, politicians strategically employ DMs to emphasize points, facilitate topic transitions, and engage audiences, as evidenced across different cultures and political systems. Various studies shed light on the nuanced role of DMs in shaping political

narratives and influencing public opinion, spanning everyday English political discourse (Sukhovetska, 2021), contrasting political interviews between Persian and English (Zand-Moghadam & Bikineh, 2015), and the deliberative processes of democracy (Rotar, 2022).

The intricate political landscape of Thailand, marked by complexity and volatility, sets the stage for this study. The forthcoming 2023 pre-election period, a pivotal juncture for Thailand amidst governance structure changes, amplifies the significance of political speeches as a potent medium for politicians to articulate visions, garner support, and shape public opinion.

Pita Limcharoenrat, a prominent figure in Thai politics renowned for oratory skills, becomes the focal point of this research, aiming to contribute to existing knowledge by analyzing discourse markers in his pre-election speeches. This approach addresses a notable gap in the literature and introduces fresh perspectives on the role of linguistic elements in political discourse.

Sitting at the intersection of applied linguistics and political science, the study endeavors to contribute to both disciplines by examining how discourse markers structure speech, guide listeners, and convey nuanced meanings within a Thai political context. For political scientists, it provides a lens to scrutinize rhetorical strategies employed by politicians in a non-Western context (Mai, 2016), offering insights into how discourse markers influence public opinion, build credibility, and establish authority—crucial elements leading up to an election.

Furthermore, the study extends its implications to communication studies and media analysis in an era where speeches are widely disseminated through various media channels. Understanding the linguistic nuances of political discourse becomes essential for both the media and the electorate (Thuube & Ekanjume-Ilongo, 2017).

Objectives of Research

1. To investigate the types of discourse markers (DMs) utilized in Pita Limcharoenrat's pre-election speeches for the 2023 Thai elections

2. To analyze the frequencies of these discourse markers (DMs) in Pita Limcharoenrat's pre-election speeches for the 2023 Thai elections

3. To explore the intended meanings conveyed in Pita Limcharoenrat's pre-election speeches for the 2023 Thai elections through the functions of these discourse markers (DMs)

Research Methodology

Data Collection: A data card was designed to collect data on DMs based on Swan's DM list (2005). The lists of DMs are focusing and linking, balancing a contrasting point, emphasizing a contrast, similarity, concession and counter-argument, contradicting, dismissal or previous discourse, change of subject, return to the previous subject, structuring, adding, generalizing, giving examples, logical consequence, making things clear and giving detail, softening and correcting, gaining time, showing one's attitude to what one is saying, persuading, referring to the other person's expectation, and summing up.

Procedures for Collecting Quantitative and Qualitative Data:

1. Transcribe four speeches from videos of pre-election campaign and write in Thai language, then translate the speeches from Thai to English.
2. Classified the speeches by twenty-one DMs lists of Swan (2005).
3. Count and record the number of occurrences of each DMs.
4. Write the meaning of each DM used in the statement based on functions of DMs classified by Swan (2005).
5. Interpret the grammatical meaning or meaning based on functions of DMs by Swan (2005) and write an interpretation.
6. Interpret the intended meaning in DMs used by Pita Limcharoenrat and write the interpretation, then report the finding in a summary form.

Results of Research

Research Question 1: What types of discourse markers (DMs) are utilized in Pita Limcharoenrat's pre-election speeches for the 2023 Thai elections?

This table delineates the various categories and specific types of DMs that Pita Limcharoenrat employed in his speeches, offering a structured overview that aids in understanding his rhetorical choices.

Table 1 Results of types and frequencies of Pita’s speeches at four election campaigns

No.	Types of DMs	DMs	S1	S2	S3	S4	Frequency
1	Focusing and linking	because, regarding, that's, as far as	-	3	-	1	4
2	Balancing a contrasting point	but, whereas, while	-	1	-	2	3
3	Emphasizing a contrast	Still however, nevertheless	2	1	5	3	11
4	Similarity		-	-	-	-	0
5	Concession and Counter Argument	It's, certainly, so, of course, however, but, nevertheless	-	3	1	15	19
6	Contradicting		-	-	-	-	0
7	Dismissal or previous discourse	at least	-	-	1	-	1
8	Change of subject	now, all right, ok	1	1	2	1	5
9	Return to the previous subject		-	-	-	-	0
10	Structuring	first, firstly, second, third, finally	2	3	2	2	9
11	Adding	also, moreover, as well as, besides, another, furthermore	-	3	7	6	16
12	Generalizing	in general	-	-	-	-	0
13	Giving examples	for instance	-	1	-	-	1
14	Logical consequence	therefore, because, so, consequently	-	5	2	7	14
15	Making things clear or giving detail	that's, I mean, actually, that is to say	-	1	1	1	3
16	Softening and correcting	I think, I feel, well, really, I suppose	-	2	1	-	3
17	Gaining time	well, I mean, let me see	-	1	1	-	2
18	Showing one's attitude to what one is saying	now	-	-	-	-	0
19	Persuading		-	-	-	-	0
20	Referring to the other person's expectation		-	-	-	-	0
21	Summing up	therefore, in conclusion	-	1	1	-	2

According to the table 1, Pita Limcharoenrat's use of discourse markers (DMs) in his pre-election speeches for the 2023 Thai elections is both varied and strategic. The data highlights the selective employment of specific types of DMs across the four speeches. For instance, the most frequently used type of DMs is those for "Concession and Counter Argument," which appear 19 times across the speeches. Another notable category is "Logical Consequence," with a total frequency of 14. The DMs that emphasize a contrast, categorized as "Emphasizing a contrast," are also not negligible, appearing 11 times across all four speeches.

Overall, Pita Limcharoenrat's use of DMs suggests a well-thought-out strategy to guide the audience through complex arguments, particularly in the longer speeches where the diversity and frequency of DMs are more pronounced.

Research Question 2: How frequently do these discourse markers (DMs) appear in Pita Limcharoenrat's pre-election speeches for the 2023 Thai elections?

The frequency of discourse markers (DMs) in Pita Limcharoenrat's pre-election speeches for the 2023 Thai elections is influenced by the length and complexity of each speech. Across all four speeches, 91 instances of DMs were identified, distributed unevenly among various categories. The category "Concession and Counter Argument" had the highest frequency, appearing 19 times. It was followed by "Logical Consequence" and "Adding," which were noted 14 and 16 times, respectively. "Emphasizing a Contrast" was another significant category with 11 instances. Interestingly, these categories primarily feature in the longer speeches, Speeches 3 and 4, indicating a greater need for nuanced argumentation and logical flow in these presentations.

Research Question 3: What intended meanings can be discerned in Pita Limcharoenrat's pre-election speeches for the 2023 Thai elections through the functions of these discourse markers (DMs)?

The third research question explores the intended meanings conveyed through DMs in Pita Limcharoenrat's pre-election speeches for the 2023 Thai elections. This inquiry focuses on understanding these linguistic elements' strategic and ideological implications within the broader context of political rhetoric. Some founded results are illustrated in the tables.

Table 2 Result: Some samples of intended meaning of Speech 1

No.	Types of DMs	DMs	Statement in Speech	Intended Meaning
3	Emphasizing a contrast:	still	“Who still remembers the first button? Transform from intruders to pioneers, change the land law amnesty, and create special cultural zones for our ethnic brothers and sisters.”	Reminds of initial transformative efforts; outlines policy goals on land and culture.
8	Change of subject	now	“I'm now at Sam Kasat in Chiang Mai. What party are you affiliated with?”	Location provides context; question aims to understand political alignment of the audience.
10	Structuring	Firstly Finally	“ Firstly , I want to thank the people of Chiang Mai for giving us, the Future Forward Party, more than 250,000 votes.”	Acknowledgment of support; aims to strengthen rapport with constituents from Chiang Mai.

Table 3 Result: Some samples of intended meaning of Speech 2

No.	Types of DMs	DMs	Statement in Speech	Intended Meaning
1	Focusing and linking	because regarding that's	“ Because Move Forward Party believes that embracing diversity can become a strength, not a weakness.”	Clarifies the party's stance on diversity; presents it as a source of strength.

Table 3 Result: Some samples of intended meaning of Speech 2
(Continue)

No.	Types of DMs	DMs	Statement in Speech	Intended Meaning
2	Balancing a contrasting point	but	"If you say you want creativity but enforce only one way of thinking,"	Criticizes the contradiction in promoting creativity while imposing a singular viewpoint.
3	Emphasizing a contrast	however	Regarding conflicts, Move Forward Party also has; however , it's about how an organization or society handles them. Is there enough maturity? Is there a safe space for expression?"	Acknowledges the existence of internal conflicts within the Move Forward Party, while emphasizing the importance of mature handling and open dialogue.
5	Concession and Counter-argument	certainly however but	" Certainly , there will be conflicts at every level—society, company, family."	Recognizes that conflicts are an inevitable part of any collective, whether it's in society, a company, or a family.
10	Structuring	first second third	"The first level is societal, the second is within the workplace, and the third is personal."	Outlines a framework for discussing an issue, categorizing it into three distinct levels: societal, workplace, and personal, possibly to address the complexity and multiple dimensions of the issue.
14	Logical consequence	therefore because	" Therefore , a society that doesn't discriminate and manages conflicts maturely is the way forward for Thailand, which is what Move Forward Party is striving for."	Advocacy for a non-discriminatory and mature society.

Table 3 Result: Some samples of intended meaning of Speech 2
(Continue)

No.	Types of DMs	DMs	Statement in Speech	Intended Meaning
15	Making things clear or giving detail	that is	" That's what they are trying to ask, so I will answer this question on three levels."	Intent to provide a comprehensive answer by discussing multiple aspects or layers of the issue.
16	Softening and correcting	I think	"At the company level, I think , well, currently, the sentiment of the times has changed..."	Suggesting that current attitudes or perspectives within the corporate environment have evolved.
17	Gaining time	well	"At the company level, I think, well , currently, the sentiment of the times has changed..."	Expressing the view that current attitudes or conditions within the corporate environment have evolved.
21	Summing up	therefore	" Therefore , a society that doesn't discriminate and manages conflicts maturely is the way forward for Thailand, which is what Move Forward Party is striving for."	Arguing that the ideal future for Thailand is one where there is no discrimination and conflicts are handled maturely; this is the goal of the Move Forward Party.

Table 4 Result: Some samples of intended meaning of Speech 3

No.	Types of DMs	DMs	Statement in Speech	Intended Meaning
3	Emphasizing a contrast	still	"I'm lucky to have eaten more than one boiled egg, so I still remember what was said."	Suggests that the speaker is grateful for their experiences, which help them remember important past conversations.
5	Concession and counter-argument	so	"Good thing I ate three boiled eggs, so I can remember where I was in my speech. Are you kidding me?"	Uses humor to cover a momentary lapse in memory, suggesting that eating boiled eggs helps with recollection.

Table 4 Result: Some samples of intended meaning of Speech 3
(Continue)

No.	Types of DMs	DMs	Statement in Speech	Intended Meaning
8	Change of subject	alright	“ Alright, alright , excuse me Pi Pod. I'll take a moment to receive a garland.”	Acknowledges someone (Pi Pod) while indicating they'll briefly pause to participate in a ceremonial act.
10	Structuring	first	"I'm Pita, first on the party list."	Clarifies the speaker's position within a political party, emphasizing their prominence.
15	Making things clear or giving detail	that is	“They say they guarantee everything will be good; everything is expensive and wages are low. Everything is just going down, down, down, except one thing is rising, and that is drug abuse, folks.”	Criticizes the failure of current or previous administrations to improve the quality of life, pointing out increasing drug abuse as an exception.
16	Softening and correcting	really	“Do any of you remember that over the past eight years, someone made a promise in Hat Yai, saying to choose something peaceful. So, is it really peaceful or is it dead silent?”	Questions the effectiveness of past promises made about peace in Hat Yai, suggesting that the situation may be stagnant rather than peaceful.
17	Gaining time	let's see	"Wow! So many people came. Let's see if Songkhla can take it."	Expresses excitement about the turnout and playfully challenges the capacity of Songkhla to handle the crowd.
21	Structuring	in conclusion	“ In conclusion , let's do it like the Prime Minister's advisors, no more speeches, let's just sing.”	Suggests ending the event in a light-hearted manner, poking fun at the more traditional approaches of political advisors.

Table 5 Result: Some samples of intended meaning of Speech 4

No.	Types of DMs	DMs	Statement in Speech	Intended Meaning
1	Focusing and linking	regard	“What we want regarding water is not to have droughts, carry water to people, and during the rainy season, help people escape floods.”	Outlines a vision for water management, including prevention of droughts and floods.
2	Balancing a contrasting point	while	“ While we are discussing this, there is Khun Yok, who is only 15 years old, currently detained under Article 112.”	Draws attention to the specific case of a young person detained under a controversial law, linking it to larger discussions.
3	Emphasizing a contrast	still yet	“At the same time, when I was in the area, kids ran up to me saying they still have dreams of living in this country, don't want to move abroad, can we abolish conscription for them?”	Shares an anecdote to advocate for the abolition of conscription, based on the aspirations of the younger generation to remain in their country.
5	Concession and counter-argument	if still	“ If you are from Chiang Mai or Chiang Rai, our dream is simply to have clean air to breathe.” numbers, and they will destroy the palace.” system can actually solve the country's problems.”	Targets specific geographical areas, stating that their basic aspiration is clean air, thus shedding light on environmental issues
8	Change of subject	now	“You don't have to worry, the torch is now in my hands, it will never be extinguished.”	Promises to carry on the mission or ideals steadfastly; suggests that under his leadership, the values he stands for will not fade away.
9	Structuring	first	“To pull Thailand out of political turmoil, I see two moves in my vision. The first is to put an end to the cycle of coups d'état.”	Outlines a plan to stabilize Thailand by ending the repetitive cycle of military coups.

Table 5 Result: Some samples of intended meaning of Speech 4
(Continue)

No.	Types of DMs	DMs	Statement in Speech	Intended Meaning
11	Adding	also	“Dad (Pita) also loves Som (fan club),”	Affirms love and appreciation for a specific fan club, likely to build rapport and emotional connection.
14	Logical sequences	therefore so	“ Therefore , the next leader of Thailand must be someone with initiative to develop the country further.”	Emphasizes the need for a proactive leader focused on national development.
15	Making things clear or giving detail	actually	"I understand, there are still many people who once agreed with the coups. You don't trust politicians who come from elections, and you also don't believe that the parliamentary system can actually solve the country's problems."	The speaker acknowledges that some people have lost faith in democratic processes and elected politicians, perhaps favoring military intervention as a form of governance.

In comparing the use of discourse markers (DMs) in shorter speeches, Speeches 1 and 2, with the longer ones, Speeches 3 and 4, it is apparent that the speaker, Pita, employs DMs more strategically and diversely in the longer discourses. In speeches that span less than 10 minutes, DMs tend to be more straightforward and concentrated, often serving as simple transitional elements or basic connectors between ideas. However, in the longer speeches that exceed 10 minutes, Pita demonstrates a nuanced use of DMs to weave a complex narrative across various socio-political issues. Here, DMs are not just connectors but also tools for emphasis, contrast, concession, and even for changing the subject. Overall, the longer the speech, the more sophisticated the deployment of DMs, allowing for a more layered and structured presentation of ideas.

Conclusion and Discussion

The data shows a diverse range of DMs serving different rhetorical functions in response to the first research question regarding the types of DMs utilized. Categories such as "Concession and Counter Argument" was particularly prominent, especially in the longer speeches. The length of the speeches also influences the frequency of DMs. This information is consistent with the findings of Ni'ma RASHID (2020), who observed that the frequency of DMs tends to increase in longer, more complex speeches. However, some categories of DMs, such as "Similarity," "Contradicting," and "Persuading," were absent from the speeches. This result could indicate a strategic choice, aligning with Jirušková's (2012) study, which posits that the absence of certain DMs can be as telling as their presence. It suggests that these markers may not have been deemed necessary for the specific rhetorical goals of these speeches, or they might not align with the cultural or linguistic norms of Thai political discourse.

For the second research question, the data reveals 91 instances of DMs across the four speeches, with a notable increase in frequency in the longer speeches (Speeches 3 and 4). This pattern aligns with the findings of Ni'ma RASHID (2020), who observed that the frequency of DMs tends to rise in longer speeches. Moreover, the category "Concession and Counter Argument" had the highest frequency, appearing 19 times. This result is particularly interesting when compared to the study by Amir Zand-Moghadam and Bikineh (2015), which highlighted the frequency use of DMs in political interviews to signal opposition or endorsement.

For the final question, indicating the intended meaning of the speaker to the audiences. The analysis of these DMs reveals a complex interplay of political, social, and cultural nuances, which can be compared to existing theories and studies on discourse analysis and political communication. Firstly, the use of structuring DMs like "first," "second," and "finally" is also noteworthy. These markers help organize the speech's

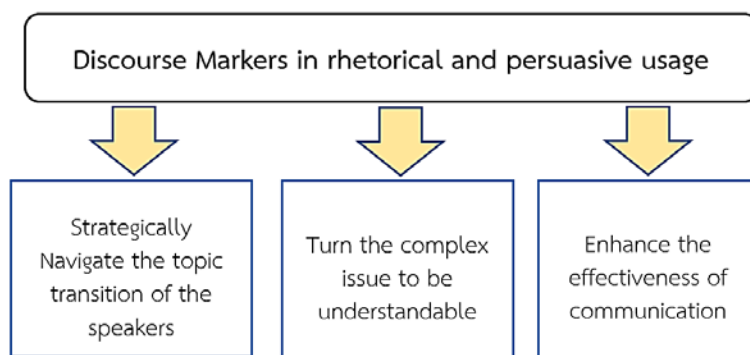
content, making it easier for the audience to follow the argument. According to the literature, structuring DMs is essential in persuasive speeches as they guide the audience through the logical flow of the argument (Redeker, 1991). Pita Limcharoenrat uses these DMs effectively to outline his plans and visions, thereby adding a layer of credibility and thoughtfulness to his speeches. Secondly, The DMs used for emphasizing contrast, such as "still" and "yet," Limcharoenrat employs these markers to highlight the unchanging conditions or the persistence of certain issues. This result is in line with the theories that suggest that contrastive DMs are often used to set up opposition or to prepare the audience for a counter-argument (Schiffrin, 1987). In Limcharoenrat's speeches, these DMs question the status quo and emphasize the need for change, aligning with the political agenda of challenging existing power structures. Finally, concession and counter-argument DMs such as "if," "but," and "however" are used prolifically. These DMs only acknowledge opposing views or potential criticisms to counter them with the speaker's arguments. This information is consistent with studies that highlight the role of concessive DMs in building ethos and pathos by showing the speaker as reasonable and passionate (Hyland, 1990). For instance, when Limcharoenrat acknowledges that conflicts are inevitable in any organisation but emphasises the importance of mature handling, he is essentially building his ethos as a realistic yet optimistic leader.

New Body of knowledge

Strategic Emphasis and Relatability: The research highlights how DMs like "still" and "now" are adeptly used to balance political ambition with relatability and to navigate topic transitions while gauging audience alignment. This strategic emphasis underscores a paradigm where DMs bridge the speaker's intent with audience perception, fostering a more engaged and responsive listener base.

Complex Narrative Weaving: In longer speeches, the study unveils a paradigm shift from using DMs for simple transitions to employing them as tools for weaving complex narratives. This includes using DMs to structure arguments, emphasize contrasts, integrate humor and personal anecdotes, enrich the discourse, and enhance listener engagement and comprehension.

Enhanced Communication Effectiveness: The analysis demonstrates that DMs are pivotal in enhancing communication effectiveness, particularly in political discourse. By structuring speeches, clarifying positions, and advocating for societal ideals, DMs help politicians articulate their messages more clearly and persuasively, influencing public opinion and political alignment.



Picture 1 New Body of knowledge

Suggestions of Research

1. Suggestions from the study

Future research could expand the scope to include a wider range of political figures and contexts, both within Thailand and internationally. It would provide a more comprehensive understanding of the strategic use of discourse markers in different political landscapes. Moreover, social media posts or video speeches could be a fruitful avenue for research

2. Suggestion for applying study results

The findings offer valuable insights for politicians, speechwriters, and communication strategists. Understanding the types and frequencies of

discourse markers most effective in longer speeches can guide crafting more persuasive and coherent political messages. Moreover, the educators and trainers in the field of communications can illustrate the importance of linguistic choices in public speaking. It could be incorporated into training modules that aim to improve public speaking and persuasive skills.

3. Suggestions for policy implication

Policymakers could use the insights gained to craft more effective public speeches, particularly when discussing complex or divisive issues, ensuring clearer communication and greater public engagement.

References

- Abusalim, N., Zidouni, S., Alghazo, S., Rababah, G., & Rayyan, M. (2022). Textual and interpersonal metadiscourse markers in political discourse: A case study. *Journal of Political Discourse Analysis*, 14(1), 75-92.
- Ali, A., Rashid, A., & Abbas, S. (2020). *Metadiscourse markers in political discourse: A corpus-assisted study of hedges and boosters in Benazir Bhutto's speeches*. doi:10.31703/GSSR.2020(V-III).06
- Mai, H. (2016). An intercultural analysis of meta-discourse markers as persuasive power in chinese and american political speeches. *International Journal of Language and Linguistics*, 4(6), 13-22.
- Ni'ma RASHID, B. (2020). Discourse Markers in Selected Political Speeches: a Descriptive Analysis. *Journal of Current Researches on Social Sciences*, 10(10 (4)), 891–920. doi.org/10.26579/jocress.436
- Rasheed, E. (2019). Discourse markers in political speeches. *Journal of Applied Linguistics*, 27(1), 15-30.
- Srichanyachon, N. (2012). Teacher questions in English classrooms: What lies beyond them? *Journal of Education and Practice*, 3(12), 42-56.
- Sukhovetska, L. (2021). Lingual markers of precedent strategy in everyday English political discourse. *Philological Treatises*, 13(1), 259- 265.

- Zand-Moghadam, A., & Bikineh, L. (2015). Discourse markers in political interviews: A contrastive study of Persian and English. *Language and Translation Studies*, 48(3), 19-34.
- Rotar, N. (2022). Transformation of markers of the deliberative democracy theory in modern political science. *Mediaforum : Analytics, Forecasts, Information Management*, 10, 2542.
<https://doi.org/10.31861/mediaforum.2022.10.25-42>
- Thuube, L., & Ekanjume-Ilongo, B. (2017). Media and the understanding of political discourse. *Media Studies Journal*, 31(4), 19-34.
- Amir Zand-Moghadam, & Bikineh, L. (2015). Discourse markers in political interviews: A contrastive study of Persian and English. *International Journal of Society, Culture & Language*, 3(1), 47–61.
- Redeker G. (1991). Linguistic markers of discourse structure. *Linguistics*, 29(6):1139-1172 doi:10.1515/ling.1991.29.6.1139
- Schiffrin, D. (1987). *Discourse Markers*. Cambridge University Press.
doi.org/10.1017/CBO9780511611841
- Hyland, K. (1990). A Genre Description of the Argumentative Essay. *RELIC Journal*, 21(1):66-78 doi:10.1177/003368829002100105

A Comparative Study of Morphological English and Pāli Language

Received: May 30, 2023
Revised: August 03, 2023
Accepted: August 05, 2023

Tejaniya¹, Veerakarn Kanokkamalade² and
Phra Wichian Parichano³
(utejaniya2009@gmail.com)

Abstract

This study aims to compare compared the similarities and differences between English and Pāli morphemes, words formation and word classes which based on English and Pāli prefix, suffix, infix, circumflexes and word formation. The study is a qualitative research, using an in-depth interview to collect data from English and Pāli morphological scholars. A content analysis is used for analyzing the data. The findings of the study are found that both Pāli and English languages consist of prefixes. In attaching systems both are the same because both of the prefix types possess negative prefixes. But negative Pali prefixes are less than English negative prefixes. The most differences between these two prefix types are oppositeness-signaling and adverseness-signaling. Both of the morphologies also include positive prefixation but in Pāli morphology possesses more prefixations than English morphology. Both types of the prefixation process are the same in modification. In Pāli morphology, positive prefixes can change original root word of meanings but in English, positive prefixes do not change any meaning but only modify. Pāli and English also consist of comparative suffixes. In Pāli morphology, there are five suffixes mostly used in adjectives. In English also clearly exists comparative suffixes which are only used in adjective forms. Pāli morphology has particular suffixes for pronominal forms but in English, there is no particular suffixes for

¹ Doctor of Philosophy in Linguistic Program, Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

^{2,3} Department of Foreign language, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

pronominal forms. Pāli and English morphology involve adverbial suffixes and both are same in the process. Pāli and English ordinal suffixes are mostly same because in English, all ordinal numbers also carry a suffix individually. The infix between English and Pāli morphological notions possess very different usages. In Pāli morphology consist of very widely apparent infixes. In Pāli morphology, infixes exit apparently. In English morphology, there is no apparent infix but English are expletive infixes. Both English and Pāli have circumfixation very widely and both are mostly same in morphological construction.

Keywords : Comparative Study, English Morphology, Pāli Morphology

Introduction

In linguistics, morphology is a study of the morphemes and a combination of the formation of meaningful units and the relation among them in specific languages. It analyzes the structure of words and parts of words, for example: stems, root words, prefixes and suffixes. It also looks at parts of speech, intonation and stress, and the ways context which can change a words pronunciation and meaning. Morphology is different from morphological typology which is the classification of languages based on their use of words and lexicology to the words and how they make up a language's vocabulary. That is why Dr. Preecha Khanetnok stated "Linguistic descriptions are divided into phonology for sound system, morphology for the patterns and parts of words and syntax for the patterns of phrases and sentences".

In another meaning, morphology is the study of the internal structure of words and forms a core part of linguistic study. Morphemes are the minimal units of words that have a meaning and cannot be subdivided further. There are two main types: free and bound. Free morphemes can occur alone and bound morphemes must occur with another morpheme. An example of a free morpheme is "bad", and an example of a bound morpheme is "ly." It is bound because although it has meaning, it cannot stand alone. It must be attached to another morpheme to produce a word so that,

Mark Aronoff and Kirsten Fudeman described “in linguistics morphology refers to the mental system involved in word formation or to the branch of linguistics that deals with words, their internal structure, and how they are formed”. In an analysis of morphological history, before 19 centuries, morphology did not emerge as a distinct sub-branch of linguistics but now, it is distinct sub-branch of linguistic. In 1786, Sir William Jones claimed that Sanskrit, Latin, Persian and Germanic languages were descended from a common ancestor and his evidence was based on comparison of the grammatical endings of words in these languages.

Pāli is an Indo-European language, a kind of Prakrit and it is ancient Indo-European languages in India. Pāli is also a dialect in ancient India. It is a form of Magadhi called so, Lionid Kulikov said that, “Magadhi Prakrit or Suddhamagadhi (Pure Magadhi)”. Literally, Pāli means line, row, or series. The early Buddhist masters extended the meaning of the term to mean ‘a series of books.’ Thus, Palibhāsa means ‘language of the texts.’ Pāli Tipitaka means the teachings of the Buddha. According to Pāli Grammar, Pāli means protection because it protects the Teaching of the Buddha (Dhamma). Pāli, Mūlabhāsā (original language) is Sabhāvanirutti (natural language), Māgadhi bhāsa (the language of Magadha).

English Word Formation in Cognitive Grammar is a textbook which provides an in-depth analysis of English morphology. Theoretically, the framework is rooted in Langacker. And, according to Zeki Hamawand, “Morphology is a branch of linguistics which studies the form-meaning relationships between the subparts of composite words in the lexicon.” It aims to show how the subparts are integrated and how the resulting formations are interpreted. A composite word consists of two or more subparts, one of which imposes its profile on the entire structure.

The description of a composite word involves two aspects. One is substance, which consists of two facades: form or the phonological representation, and meaning or the semantic content. The form serves to express meaning. The other is use, the purpose for or way in which a composite word is employed. The use of a composite word is determined

by the way the language user construes a situation, which differs relative to the demands of discourse. The substance of a composite word is activated as a response to language use. Especially, in English, the lexicon is a network of morphological units which the language user associates in conformity with cognitive principles.

Both of these two great languages have very deep and meaningful morphology, therefore it is necessary to conduct a research by comparing the morphological differences and similarities between English and Pāli language. The researcher will qualitatively compare the English and Pāli morphology, morphemes, word formation and words classes which are based on English prefix, suffix and infix as well as Pāli circumflex, prefix, suffix and infix which are being used in the English and Pāli literature.

Objectives of Research

1. To investigate the morphemes of English and Pāli morphology.
2. To analyze the word-formation and word-classes of English and Pāli morphology.
3. To compare the differences and similarities of morphemes, word-formation and word-classes between English and Pāli morphology.

Research Methodology

This is a qualitative research to compare English and Pāli morphology, mainly emphasized English and Pāli morphology, word-formation, word-classes and differences and similarities. The data collection tool was an in-depth interview to collect data from 6 key informants who are scholars as the experts in English and Pali from the State Pariyatti Sasana University (SPSU), in Yangon, Myanmar, and from documents like text books, articles, magazines and research works concerned with an emphasis on English and Pāli their differences and similarities in terms of morphology, morphemes,

word formation and words classes which are based on English prefix, suffix and infix as well as Pāli circumflex, prefix, suffix and infix which are being used in the English and Pāli literature.

All collective data were analyzed by a content analysis in terms of two English and Pāli morphological criteria, regarding prefix, suffix, infix and circumfix mainly used to analyze the collective data as their rules, namely, positive, negative, noun, and adjective. Both of English and Pāli collective data were compared by following two morphological usage or strategy. The analysis and comparison of data and results were described in chapter 4. And, the word forms would be classified as noun, adjective, verb and adverb for English language, and as namapada (noun), aakhyaataa kiriya (conjugational verb), Kitaka kiriya (derivative verb) and taddhita-naama (derivative from noun for Pāli language as shown in the following tables.

Table 1 The Criteria for English Morphological Usage

The usage of English morphology								
Prefixes	Positive Prefix	Noun-forming	Adjective-forming	Verb-forming	Oppositeness-signalling		Adverseness-signalling	
	Negative Prefix							
Suffixes	Noun-forming	Verbal roots	Adjectival roots	Nominal roots	Verbal roots	Nominal roots	Nominal roots	Adjectival roots
	Adjective-forming							
	Verb-forming							
Infixes	mid part of a single root word							
Circumfixes	Root	Word class	Circumfixation		Gloss		Word class	

Table 2 The Criteria for Pāli Morphological Usage

The Usage of Pāli Morphology					
Pāli prefixes	Upasagga (prefix)	Adjectival	Adverbial	Negative	
	Nipāta (indeclinable word)				
Pāli suffixes	Kita paccaya (suffix in derivative verb)		primary derivative suffix root of suffixes	secondary derivative suffix prepositional suffixes	expressing abstractness, forming nouns, forming agents, forming nouns
	Taddhita paccaya (derivative suffix)				into verbs, forming reflexive participles
Infixes	Tappurisa samāsa (Determinative Compounds)				
Circumfixes	Root	Word class	Circumfixation	Gloss	Word class

Results of Research

After analyzing all collected data, the research comparison of similarities and dissimilarities were as the following:

1. Prefixes in English and Pāli

1.1 English and Pāli Negative Prefixes: Both Pāli and English languages consist of prefixes (prefixation). In attaching systems both are same because both of the prefix types have negative prefixes for example: in Pāli, a, du, nī etc. and in English, ab, de, dis etc but negative Pāli prefixes are less than English negative prefixes. The most differences between these two prefix types are oppositeness-signaling and adverseness- signaling. Pāli negative prefixes mostly product opposite meaning and they change main root forms of meanings and English prefixes sometime give oppositeness-signaling and sometime give adverseness- signaling meaning. On the other hand, some English prefixes give adverseness- signaling meaning but when attached the prefix ‘counter’ the meaning changed into adverseness-signaling meaning.

1.2 English and Pāli Positive Prefixes: Both of the morphologies also include positive prefixations as well but in Pāli morphology has much prefixations than English morphology. Both types of the prefixation processes are same in modification such as: by attaching prefixation, Pāli root of word forms' meaning can be positively changed and modified for example: Abhidhamma. In this word, root word meaning is only 'doctrine' but attaching the prefix 'abhi' 'modified as higher doctrine'. On the other hand, in the process of positive changing, by attaching positive prefixes, the meaning of Pāli root word formations can be simply changed for example: Āgacchati. In this form, the root word is 'gacchati' means 'go' but when attached the prefix 'Ā', the original meaning change as 'come back'. But the difference is changing meaning. As mentioned in Pāli morphology, positive prefixes can change original root word of meanings but in English, positive prefixes do not change any meaning but only modify for example: Antemundane. In this word form, the root word is 'mundane' means 'ordinary' but when attached the prefix 'ante', the meaning modified as before ordinary time, what is called as 'antemundane'.

2. Suffixes in English and Pāli

2.1 English and Pāli Comparative Suffixes: Both Pāli and English consist of comparative suffixes. In Pāli morphology, there are five suffixes, which are mostly used in adjectives. These suffixes express three qualities: simple quality, higher qualities, and highest qualities. In English also clearly exists comparative suffixes which are only used in adjective forms. The English comparative suffixes express three qualities: positive, comparative and superlative. So, both of morphological suffixes are same in degree or qualities expression but in English, only two suffixes what are er and est. but, in Pāli morphology has five comparative suffixes: tata, tama, iya, ittha, issika.

2.2 Pāli Pronominal Suffixes with English: Pāli morphology has particular suffixes for pronominal forms such as: -īya, -aka, -disa, -di (-dī), -risa, -

ti, -ka, -tara, -tama as above mentioned. But, in English, there is no particular suffixes for pronominal forms because in English, pronominal forms are either possessive (my, your, his, her, our, their) or objective (me, you, him, her, us, them). In fact, these English pronominal forms are not suffixing because these forms are separate possessive words or free morphemes. The most difference is in Pāli possessive form consist of particular prefixes for example: *maḍḍiya*, *māmakā* ‘mine’ and *amhadīya* ‘our’. Here in forms, the bases or roots are *ma* (mine) and *amha* (our) *thendīya*, *ka*, *īya* (like or same with) prefixes.

2.3 English and Pāli Adverbial Suffixes: Pāli and English morphology involve adverbial suffixes and both are same in the process. But, pāli morphology has -*dā*; -*dāni*; -*tra*; -*tha*; -*thā*; -*dha*; -*tham*; -*ti*; -*to*; -*va* (-*vat*); -*rahi*; -*ham*; -*ha*; -*hiṃ*; -*va*; -*vaṃ*; -*di* as above mentioned. Among them, *par* suffix has different meaning and they express time. place, manner, condition for example: in time- *karahi*, *kadā* ‘when’; in place: *kattha*, *kurā* ‘where? whither?’; in manner: *tathā* ‘thus, so, like that’ in condition: *Kati* ‘how many?’. Differently in English involves very less suffixes only six which are -*ly*, -*ily*, -*ward*, -*wards*, -*wise*. The most difference is that English verbal suffixes are with simple meaning. The English suffixes do not divide time. Place, manner, condition like Pāli morphology.

2.4 English and Pāli Ordinal Suffixes: Pāli and English ordinal suffixes are mostly same because in English, all ordinal numbers also carry a suffix individually. And English ordinal numbers are a number that indicates position or order in relation to other numbers: first, second, third, and so on. In specific description, ordinal numbers do not represent quantity, but rather indicate rank and position, such as the *fifth* car, the *twenty-fourth* bar, the *second* highest marks, and so on. That is why English ordinal numbers carry a suffix: -*nd*, -*rd*, -*st*, or -*th*. The most difference is in Pāli there is no ordinal ways for abbreviate forms but in English, ordinal numbers can be written out as words.

2.5 English and Pāli Infinitive Suffixes: There is a very difference between English and Pāli infinitive suffixes. Pāli Tipitaka widely consists of infinitive suffix form such as: *dāturṃ* (to give), *jeturṃ* (to conquer), *marituyeormariturṃ* (to die), *gaṇetuye* (to count, to reckon). In English there is no particular suffixes but in English has infinitive phrase which is in meaning same with Pāli infinitive suffixes. For example: ‘to go’ it is an infinitive phrase in English. But, when we write it in Pāli, it must be written with only one word as *gantum* (to go). So, this is very different between Pāli and English morphology.

2.6 English and Pali Gerundial Suffixes: Between English and Pāli morphology, they are very different in gerundial suffixes. Pāli morphology has five suffixes: *-tvā*; *-tvāna*; *-tūna*; *-ya* or *-tya* (*-cca*). They are common but they have many rules to attach with root of word such as: the suffixes *-tvā*, *-tvāna*, and *-tūna* are added directly to roots ending in a vowel. When a root ends in a long vowel, it is shortened before these suffixes, for example: *labhitvā* ‘having received’. English very differently consists of only one type of gerundial suffix which is ‘ing’. It is a very common in English but it is also called as present participle so this point is different with Pāli.

2.7 Pāli Suffixes for Participle Necessity: Pāli morphology widely has suffixes for participle necessity. The suffixes for participle necessity are very useful and common. But they also have many rules to attach with root of word forms. Among them, the suffix, *tabba* has three rules such as: the suffix *-tabba* added to roots ending in a vowel, the suffix *-tabba* added to roots ending in a consonant by means of the connecting vowel *-i-*, the suffix *-tabba* added directly to roots ending in a consonant without the connecting vowel *-*. But, in English so differently there is no suffixes in English so it is very dissimilar with Pāli morphology.

3. Infix in English and Pāli: The infix, between English and Pāli morphological notions have very different usages. In Pāli morphology consist of very widely apparent infixes. For example: *Sabbacittasādharaṇa*

(relevance of all minds), in this long word includes three short words which have individual meaning. In analysis: Sabba (all) + citta (minds) + sādharana (relevance), among these three words, the infix is 'citta (minds)'. Therefore, it is possible to say that in Pāli morphology, infixes exist apparently. In English morphology, there is no apparent infix but English has expletive infixes such as: *absolutely, fantastic. Analyzing these words, the infixes are only expletive* that is *bloody* as above table mentioned. So, difference is in Pāli morphology has apparent infix very widely but in English has only expletive infix.

4. Circumfixes in English and Pāli: In this section, Both English and Pāli have circumfixation very widely and both are mostly same in morphological construction. Actually, circumfixes the combination of prefix and suffix. Because, in some words, involve circumfix which fix in the beginning of words and end of words such as: Āgantvā (After coming), in this word, in the beginning 'Ā' is prefix and in the end 'vā' is suffix. These two attaches are in combination called as circumfix. Moreover, in English also the same way, for example: imperfection, discouragement. In these words' beginning and end are circumfixing which are 'im-ion, dis-ment'. Therefore, the researcher stated that Pāli and English circumfixes are theoretically same.

Conclusion and Discussion

1. Conclusion

The researcher concluded the findings of the study as the objectives as above mentioned.

1.1 From the investigation of the morphemes of English and Pāli morphology, the study found that both Pāli and English languages consist of prefixes. In attaching systems both are the same because both of the prefix types possess negative prefixes. But negative Pali prefixes are less than English negative prefixes. The most differences between these two prefix types are oppositeness-signaling and adverseness-signaling. Both of

the morphologies also include positive prefixation but in Pāli morphology possesses more prefixations than English morphology. Both types of the prefixation process are the same in modification. In Pāli morphology, positive prefixes can change original root word of meanings but in English, positive prefixes do not change any meaning but only modify.

1.2 Regarding the analysis of the word-formation and word-classes of English and Pāli morphology, it found that Pāli and English also consist of comparative suffixes. In Pāli morphology, there are five suffixes mostly used in adjectives. In English also clearly exists comparative suffixes which are only used in adjective forms. Pāli morphology has particular suffixes for pronominal forms but in English, there is no particular suffixes for pronominal forms. Pāli and English morphology involve adverbial suffixes and both are same in the process. Pāli and English ordinal suffixes are mostly same because in English, all ordinal numbers also carry a suffix individually. The infix between English and Pāli morphological notions possess very different usages.

1.3 With respect to the comparison of the differences and similarities of morphemes, word-formation and word-classes between English and Pāli morphology, it revealed that in Pāli morphology consist of very widely apparent infixes. In Pāli morphology, infixes exit apparently. In English morphology, there is no apparent infix but English are expletive infixes. Both English and Pāli have circumfixation very widely and both are mostly same in morphological construction.

2. Discussion

The researcher discussed three statement questions of the research, including 1) What are the morphemes of English and Pāli morphology? 2) What are the word-formations and word classes of English and Pāli morphology? 3) What are the differences and similarities of the morphemes, word formation and word-classes between English and Pāli morphology? The discussion of the research findings are as follows:

2.1 In both English and Pāli have free morphemes and bound morphemes. Free morphemes often belong to different word classes. For example, the free morpheme region is a noun, serve is a verb and legal is an adjective. When they host bound morphemes, their word classes or parts of speech mostly change, as in regional (adjective), servant (noun) and legalize (verb). Second, free morphemes can combine with more than one bound morpheme horizontally. Each bound morpheme causes a special tinge of meaning. In informality, for example, the free morpheme form combines with the two final bound morphemes -al and -ity and the initial bound morpheme in-. In bookcase, the free morpheme case combines with the free morpheme book. Third, free morphemes can take two or more bound morphemes which is relevant to Acedo Matellan's research work who had conducted a research about Argument structure and the syntax-morphology interface: A case study in Latin and other languages in 2010,. In this dissertation he put forth a syntactic theory of argument structure and the syntax- morphology interface and he applied it mainly early and classically Latin. He also compares Latin language and other languages. Furthermore, in that research, he provided the syntactic configuration and the structural semantics of the linguistic expression. In the research, qualitative research method was applied as a documentary research. And, he primarily did a dissertation on theoretical linguistics, in particular, on generative grammar. Secondly, he has a dissertation on Latin. He also in his research presented the view of the lexicon-syntax interface especially, the endo-skeletal model, in which syntactic and semantic properties of linguistic expressions. Thus, it is a great morphological dissertation.

2.2 Bound morphemes often have a wide range of application. For example, in non-cooperation the bound morpheme non- is attached to a noun. In non-essential, it is attached to an adjective. In non-skid, it is attached to a verb. Second, bound morphemes sometimes express more or less the same meaning and so form semantic sets. For example, the bound morphemes de-, dis- and un- can be used to denote the concept of

removal, but each represents a different aspect of it. In defuse a row, a thing is removed. In dispossess a player, a human is affected. In unhook a headphone, an object is removed. Third, bound morphemes occasionally attach to the same roots or occur in the same position. For example, the bound morphemes non- and in- can attach to the base rational to form non-rational and irrational. Nonetheless, they bring about a change in meaning. They are not in free variation, the phenomenon in which two or more linguistic items can occur in the same environment without signaling any change in meaning that is related to Phramaha Phryson Yindee's study, who conducted "A Contrastive Study of Pali and English". It was constrictive study that research concerned with this study because of morphological analysis. That researcher had conducted the research by two key objectives: (1) to study the grammatical system of Pāli and English and (2) to find out the similarities and the dissimilarities between Pali and English based on the phonology, morphology, and syntax of the two languages. That research mainly concerned about Pali and English morphemes referring the result of the research as "There are 2 kinds of Pali morphemes including (1) free morpheme, and (2) bound morpheme.

2.3 In this study, the researcher emphasized bound morphemes especially both English and Pāli prefix, suffix, infix and circumfix. In prefix section, the main comparison and analysis were about negative and positive English and Pāli prefixes. In the suffix section, English and Pāli Comparative suffixes, Pronominal suffixes, adverbial suffix, ordinal suffix, infinitive suffix, Pāli gerundial suffix, participle of necessity, suffixes for denominative verbs. This is relevant to Dorothy C. Siegel's research work as one of very outstanding morphological research. His research title was 'Topics in English Morphology'. In the research also, the research applied qualitative research method as a documentary research and it was a great research including most of English morphological types such as: the morphology of English genitive pronouns, the strong and weak of English genitive pronouns, the distribution of the strong and weak forms. Moreover, in case- realization

part, genitive case-realization so on. He also analyzes basic issues in derivational morphology. In the part mainly consist of stems, prefixes, suffixes, underived words, derive words. On the other hand, very clearly that researcher explained about English affixes, structure of the lexicon. Therefore, the research work concerns with this present research work.

New Body of Knowledge

Before the researcher concludes, the researcher would like to consider briefly new body of knowledge adopted in the present study may have for a comparative study based on the similarities and differences between English and Pāli morphemes. As stated by Lehmann, Winfred P. (1993) that in linguistics, the comparative method is a technique for studying the development of languages by performing a feature-by-feature comparison of two or more languages with common descent from a shared ancestor and then extrapolating backwards to infer the properties of that ancestor. The comparative method may be contrasted with the method of internal reconstruction in which the internal development of a single language is inferred by the analysis of features within that language. According to the history of Pali language that mentioned by Negi (2000) who is a students' Britannica India that Pali died out as a literary language in mainland India in the fourteenth century but survived elsewhere until the eighteenth. Today, Pali is studied mainly to gain access to Buddhist scriptures, and is frequently chanted in a ritual context. The secular literature of Pali historical chronicles, medical texts, and inscriptions is also of great historical importance. The great centres of Pali learning remain in Sri Lanka and other Theravada nations of Southeast Asia: Myanmar, Thailand, Laos and Cambodia.

From the study, the researcher found both English and Pāli used negative prefixes as same because both of the prefix types have negative

prefixes such a-, du-, nî- etc. and ab-, de-, dis- etc. in Pali found the prefixes are less than English as positive prefixes described in the similarly suffixes in English and Pāli used as Comparative, Pronominal, Nominal, Adverbial, Infinitive, Gerundial and Participle suffixes, the third Morphological Infix in English and Pāli morphological notions have very different usages. In Pāli morphology consist of very widely apparent infixes. Therefore, it is possible to say that in Pāli morphology, infixes exiting apparently. In English morphology, there is no apparent infix but English are expletive infixes In Pāli morphology consist of very widely apparent infixes. Therefore, it is possible to say that in Pāli morphology, infixes exiting apparently. In English morphology, there is no apparent infix but English are expletive infixes such as: absolutely, fantastic. Analyzing these words, the infixes are only expletive that is bloody as above table mentioned. So, difference is in Pāli morphology has apparent infix very widely but in English has only expletive infix. And the last for circumfixes in both English and Pāli have circumfixation very widely and both are mostly same in morphological construction as presented in chart below. For the comparative study of two languages gives a clear idea of what linguistic phenomena and their symptoms are identical in them, what is only partially overlap, what is completely different. This knowledge will help to consciously manage the impact of native of Myanmar language on the studied non-native of two languages. In the comparative study of Pali and English languages done very little, but it is a lot of work has already begun.

Pāli Language

- **Prefixes;** Negative and Positive as similar meaning not quite different.
- **Suffixes;** Both Pāli and English are different in **pronominal forms** as: -iya, -aka, -disa, -di (dī), -sa, -ti, -ka, -tara, -tama, English, there is no particular suffixes for pronominal forms. For **Adverbial Suffixes** and both are same in the process as in **Ordinal Suffixes** are mostly same, **Infinitive, Gerundial and Pariciple Suffixes** are very difference between English and Pāli.
- **Infixes;** English and Pāli Morphological notions have very different usages.
- **Circumfixes;** Both English and Pāli have mostly same in morphological construction.

English Language

- **Prefixes;** Negative and Positive as similar meaning not quite different with Pāli.
- **Suffixes;** English and Pāli are different, English, there is no particular suffixes for pronominal forms. For **Adverbial Suffixes** and both are same in the process as in **Ordinal Suffixes** are mostly same, **Infinitive, Gerundial and pariciple Suffixes** are very difference between English and Pāli.
- **Infixes;** English and Pāli Morphological notions have very different usages such as *Sabba (all) + Citta (minds) + Sādharaṇa*.
- **Circumfixes;** English and Pāli has mostly same in morphological construction.

Figure 1 The similarity and difference of Pāli and English Language.

Suggestions of Research

According to the research result of analysis and comparison, the researcher found that both English and Pali have negative prefix and they changed negatively the meaning of the root of words. Therefore, the researcher wants to give suggests for further studies as follows:

1. There should study about “A comparative study of Pāli and English adjective in the points of suffixes simple quality, higher qualities, and highest qualities.
2. Phonology of of Pāli and English should be studied focusing on the comparison between similarities and differences of both languages.

3. There can be studied on “A study of similarity and dissimilarities of English and Pāli sentence structure.”.

References

- Bomhard, Allan R. (2018). *An Introductory Grammar of the Pāli Language*. US: Charleston Buddhist Fellowship Press.
- Hamawand, Zeki. (2011). *Morphology in English: Word Formation in Cognitive Grammar*. New York: Continuum International Group Press.
- Jones, Sir Willian. (2011). *Orientalist Jones*. UK: Oxford University Press.
- Khanetnok, Preecha (Assoc.Prof.Dr.). (2018). *An Introduction to Linguistics*. Thailand: Mahachulalongkornrajavidyalaya University Press.
- Kulikov, Lionid. (2013). *Language vs. Grammatical Tradition in Ancient India: How real was Pāṇinian Sanskrit?*. India: Ghent University Press.
- Matellan, Acedo. (2010). *Argument structure and the syntax-morphology interface: A case study in Latin and other languages*. Spain: University of Barcelona Press.
- Norman, K.R.. (1983). *The Pāli Language and the Theravādin Tradition*. U.S.A: University of Cambridge Press.
- Siegel, Dorothy C. (2015). *Topics in English Morphology*. U.S.A: Brandeis University Press.
- Siegel, Mark and Kirsten Fudeman. (2005). *What is Morphology?*. UK: Blackwell Publishing Ltd Press.
- Yindee, Phramaha Phryson. (2018). *A Contrastive Study of Pali and English*. India: Kannada Studies University Press.

การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมอย่างมีความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยา

A Holistic Well-Being Development for Happiness Base on Buddhist Psychology

Received: June 07, 2023
Revised: June 13, 2023
Accepted: June 14, 2023

จิรัชภา เชียงกุล¹ และ เมธาวี อุดมธรรมานภาพ²
Jirachada Chiengkul and Maytawee Udomtamanupab
(jirachada.c@gmail.com and laocup@gmail.com)

บทคัดย่อ

สุขภาวะองค์รวมของมนุษย์เป็นเรื่องที่มีความสำคัญในการดำเนินชีวิต ปัญหาสุขภาวะของคนไทยมีความซับซ้อนเนื่องจากประเทศไทยเป็นประเทศที่กำลังพัฒนาและอยู่ในช่วงของการเปลี่ยนผ่านไปสู่ประเทศที่พัฒนา มนุษย์เป็นทรัพยากรที่มีความสำคัญและมีค่าอย่างยิ่ง มีความรู้สึกนึกคิด รวมทั้งมนุษย์มีความปรารถนาที่จะมีความสุขในชีวิต และสามารถแก้ไขปัญหาในทางโลกได้ มีความจำเป็นต้องพัฒนาสุขภาวะองค์รวมให้มีความสุขในทุก ๆ ด้าน ที่ประกอบด้วยสุขภาวะทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านปัญญา และด้านสังคมของมนุษย์ ดังนั้น การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมอย่างมีความสุข ตามแนวพุทธจิตวิทยา ให้กับทุกช่วงวัยของมนุษย์จนถึงวัยสูงอายุอันเป็นวัยสุดท้ายของชีวิตเป็นเรื่องที่ควรได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง เป็นปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดสุขภาวะองค์รวมอย่างมีความสุข เป็นการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมทุกด้านอย่างสมดุล พัฒนาจิตใจและปัญญาโดยการเจริญสติเพื่อเห็นคุณค่าแท้ของปัจจัยต่างๆ และพุทธจิตวิทยาสามารถพัฒนาให้มนุษย์มีสุขภาวะองค์รวมอย่างมีความสุขได้ เป็นการใช้ทั้งหลักพระพุทธศาสนาที่สำคัญและหลักพรหมวิหาร 4 บูรณาการกับหลักจิตวิทยาหรือศาสตร์ตะวันตก ที่คำนึงถึงลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์และพฤติกรรมของมนุษย์ รวมทั้ง องค์ประกอบที่สำคัญที่ทำให้เกิดสุขภาวะองค์รวมอย่างมีความสุข เพื่อสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตอย่างสมดุล การใช้พุทธจิตวิทยาพัฒนาสุขภาวะองค์รวมอย่างมีความสุข มนุษย์ควรมีการ

¹ นักวิชาการอิสระด้านการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์, กรุงเทพมหานคร, ประเทศไทย

Independent Academic, Human Resource Development, Bangkok, Thailand

² ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

รู้ตนเองและสามารถพัฒนาศักยภาพแห่งตนได้ ทั้งหมดนี้เพื่อให้เข้าถึงความรู้สึก จิตใจของมนุษย์ ที่ทำให้มีพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการมีความสุข เพื่อให้มนุษย์สามารถนำไปปรับใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมและสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตให้กับตนเองและผู้คนรอบข้างได้ทั้งชีวิตครอบครัว สังคมวัยทำงาน และสังคมผู้สูงอายุให้สามารถนำไปพัฒนาตนเองให้เกิดความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยาได้

คำสำคัญ : การพัฒนา, สุขภาวะองค์รวม, ความสุข, พุทธจิตวิทยา

Abstract

A holistic well-being of human beings is an important aspect of life. Health problems of Thai people are complicated because Thailand is a developing country. It is the period of transition to a developed country. Human beings are an extremely important and valuable resources. They have feeling and desire to be happy in life and also able to solve problems in the world. Human beings need to develop their holistic well-being to be happy in all aspects. It is necessary to develop a holistic well-being to be happy in every aspect that comprised physical health, mind health, intellectual or wisdom health and social well-being. Therefore, a holistic well-being development for happiness base on Buddhist Psychology for all stages of human life until the elderly, which is the last age of life. They should be continuously developed. Factors promote a happy holistic well-being which are a well-balanced development of holistic health in all aspects. To develop mind and wisdom by practicing mindfulness to see the true value of various factors. Buddhist Psychology can develop human beings to be holistic well-being. It is the use of both important Buddhist principles and the Four Brahmavihara integrated with western psychology or science that takes concern the hierarchy of human needs and human behaviors including important elements that contribute to a holistic well-being for happiness to create happiness in living a balanced life. Using Buddhist Psychology develop a holistic well-being therefore, not only psychological theories should be applied to human needs but also human

beings should know themselves and be able to develop their potential to reach their feeling and mind that cause their happiness behavior. Human beings can apply it as a guideline for improving overall health and creating happiness in life for themselves and people around them, including the whole family life, working society and aging society. They be able to develop themselves to be happy base on Buddhist Psychology.

Keywords : Development, Holistic Well-Being, Happiness, Buddhist Psychology

บทนำ

โลกยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงและเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทสำคัญ รวมทั้งสังคมได้กำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) หรือประชากรที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไปในประเทศไทย ผู้คนจึงต้องปรับตัวเรียนรู้ในเรื่องต่างๆตามบริบทที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การใช้เทคโนโลยีในการทำงานและการดำเนินชีวิต รวมทั้งการดูแลผู้สูงอายุที่มีผลต่อความเป็นอยู่ของชีวิตมนุษย์ทั้งทางด้านรูปแบบการดำเนินชีวิต (lifestyle) ด้านสังคม เศรษฐกิจ และการเมือง รวมถึงความเชื่อค่านิยม วัฒนธรรม ที่ต้องปรับเปลี่ยนรับแรงให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงประกอบกับสถานการณ์วิกฤตการณ์ระดับโลก เป็นปัญหาที่ประชาชนทั่วโลกกำลังเผชิญอยู่ในขณะนี้ ที่มีการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ (COVID-19) ต่อเนื่องมาหลายปีติดต่อกัน อันส่งผลถึงความเป็นอยู่เพิ่มมากขึ้น พร้อมทั้งมนุษย์วัยทำงานต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหลายด้าน เปลี่ยนจากทำงานที่สำนักงานเป็นการทำงานที่บ้าน (work from home) เรียนรู้ระบบและเทคโนโลยีและวิธีการทำงานที่ต่างไปจากเดิม ประชากรรายได้ลดน้อยลงเนื่องจากภาวะเศรษฐกิจ มีผู้คนตกงานและผู้สูงอายุที่มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ในปี 2566 ประเทศไทยมีจำนวนผู้สูงอายุประมาณ 12 ล้านกว่าคน เป็นชาย 5,622,074 คน เป็นหญิง 7,076,288 คน (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2566) และมีแนวโน้มที่จะมีผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น ทำให้รัฐบาลเพิ่มการดูแลผู้สูงอายุจัดรัฐสวัสดิการเพิ่มขึ้น จำนวนวัยทำงานลดน้อยลงมีผลต่อรายได้ประชาชาติที่ลดน้อยลงตามเศรษฐกิจและสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงไป ปัญหาของมนุษย์ทุกช่วงวัยเกิดจากการที่มนุษย์จะหาความสุขตามโลกที่เปลี่ยนแปลง ที่ไม่ใช้การหาความสุขที่แท้จริงแต่เป็นการหาความสุขที่เป็นทุกข้ออันเป็นการตั้งจิตที่ผิดทาง จึงทำให้มีผลต่อสุขภาวะองค์รวมของมนุษย์เกิดความเครียด ความสุขลดน้อยลง มนุษย์จึงควรได้รับการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมอย่างสมดุลอย่างต่อเนื่อง เพื่อพัฒนาจิตลดทุกข์ให้สุขเพิ่มขึ้นได้ และดูแล

พัฒนาสุขภาวะองค์รวมให้มีความสุขในการดำเนินชีวิตอย่างสมดุล (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2550) การพัฒนาสุขภาวะองค์รวม เพื่อการใช้ชีวิตอย่างดีที่สุดเป็นการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขท่ามกลางบริบทของชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ความหมายและคุณลักษณะสุขภาวะองค์รวมตามหลักพระพุทธศาสนา

สุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธ อธิบายว่า “สุขภาวะ” หรือ “สุขภาพ” เป็นคำเดียวกันในภาษาบาลี แต่ภาษาไทยแผลง “ว” เป็น “พ” เป็นคำว่าสุขภาพ ซึ่งหมายถึง ความสมบูรณ์บริบูรณ์พร้อมทั้งร่างกาย จิตใจและสังคม หรือการอยู่ในสังคมได้ด้วย สุข และสุขภาพหรือสุขภาวะนี้มีความหมายรวมถึงปัญญา (spiritual well-being) หรือสุขภาวะทางด้านปัญญา การมีสุขภาวะครบทั้ง 4 ด้านจึงสื่อความหมายใกล้ความสุข ภาวะที่ปลอดทุกข์ เป็นสุข เป็นภาวะที่สมบูรณ์ คำสมัยใหม่เรียกว่า “องค์รวม” ความสุขแนวพุทธหรือสุขภาพแนวพุทธ มีภาวะอื่นที่ควรประกอบด้วยภาวะที่มีความสมบูรณ์ ได้แก่ 1. วิมุตติหรือความเสรี คือความหลุดพ้นอิสระ มีเสรีภาพ หรือความเป็นอิสระ ปลอดโปร่งโล่งเบา หลุดพ้นไม่ถูกผูกมัดปิดกั้นจำกัด แต่เคลื่อนไหวได้คล่องตามปรารถนา คือภาวะทั้งร่างกายและจิตใจที่เป็นอิสระหรืออิสรภาพ 2. ความสงบหรือสันติ คือ ภาวะทางจิตใจที่ไม่มีความร้อนรนกระวนกระวาย ไม่กระสับกระส่าย ไม่เร่าร้อน ไม่วุ่นวาย ไม่พลุกพล่านทั้งร่างกายและจิตใจไม่ถูกรบกวน เป็นภาวะที่ประณีตอย่างยิ่ง ซึ่งสุขที่แท้ย่อมขาดไม่ได้ คือสงบหายวุ่นวาย ไม่มีอะไรบงก 3. วิสุทธิ คือความสะอาดหรือความบริสุทธิ์ความหมดจด คือจิตใจสำคัญมากที่มีความปลอดโปร่งโล่งไปได้ 4. ความสว่างหรือวิชา ความผ่องใส แจ่มชัดมองเห็นทั่วตลอดเป็นลักษณะของปัญญา เมื่อมีครบทั้ง 4 ข้อ เป็นลักษณะหรืออาการแห่งความสุข อันเป็นองค์ประกอบของภาวะที่เป็นความดีงามสมบูรณ์ของชีวิต หรือความสุขที่แท้จริง สุขภาวะเน้นไปที่ความสุขหมดทุกข์ และมีสุข (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2557) สุขภาวะองค์รวมหมายถึงสุขภาวะที่มีสุขภาพทางร่างกาย จิตใจ สังคมและปัญญาที่ดีมีจุดมุ่งหมายไปสู่ความสุขปลอดทุกข์ เป็นภาวะที่สมบูรณ์ การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมเป็นการพัฒนาร่างกายหมายถึงการมีสุขภาพดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีสิ่งแวดล้อมที่ดีส่งเสริมเกื้อกูลเพราะกายใจและสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ส่งผลถึงสุขภาพจิตที่ดีเป็นความดีงามของชีวิต (พระอนันตชัย อภินนโท (ชนโพธิ์น้อย), 2563)

“สุขภาวะ” เป็นระบบชีวิตแห่งธรรมชาติ ใช้ปัญญาในการจัดการกับสิ่งแวดล้อม ให้ดี ระบบแห่งการดำเนินชีวิตนั้นเป็นองค์รวม องค์รวมเป็นระบบที่มีความสัมพันธ์ของเหตุและปัจจัยต่อกันที่มีองค์ประกอบมากมายและมีด้านต่าง ๆ ที่ชีวิตยังเข้าไปเป็นองค์รวมขององค์รวมที่ใหญ่ขึ้นไปอีกคือระบบของธรรมชาติ องค์รวมทางพระพุทธศาสนา

องค์ประกอบมากมาย เช่น ชีวิตเป็นองค์รวม ชีวิตยังเข้าไปเป็นองค์รวมขององค์รวมอื่นที่ใหญ่ขึ้นไปอีก องค์รวมคือ องค์รวมแห่งระบบความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัยนั่นเอง หรือองค์ประกอบทั้งหลายที่สัมพันธ์ซึ่งกันและกัน โดยเป็นเหตุปัจจัยแก่กัน องค์รวมทุกอย่างที่มาประกอบเป็นองค์รวมจะต้องอยู่ในภาวะที่เป็นปกติ เรียบร้อยด้วยดี และการเคลื่อนไหวทำหน้าที่ของมันจะต้องสัมพันธ์ประสานกลมกลืนกันดีกับองค์รวมอื่นด้วยรวมถึง ต้องมีระบบความสัมพันธ์ขององค์รวมทั้งหลายที่ดำเนินไปด้วยดี การมององค์รวมสิ่งที่สำคัญ คือ ต้องชัดไปหมดทั่วตลอดทุกองค์รวมที่ดำรงอยู่และดำเนินไปในความสัมพันธ์กัน ฉะนั้นจึงไม่ควรดูแยกแยะในแต่ละอย่างอันมีองค์ประกอบกันอยู่ พุทธศาสนาจึงเน้นระบบความสัมพันธ์มากกว่าการแยกแยะองค์ประกอบเพราะเป็นเรื่องระบบความสัมพันธ์ส่งต่อสิ่งดี ๆ แก่กันในทุกองค์รวมจึงต้องพัฒนาสุขภาวะในทุกองค์รวมในทุกๆด้านเพื่อให้มีความสุข (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2557)

สรุปได้ว่า สุขภาวะองค์รวมตามหลักพระพุทธศาสนา หมายถึง ภาวะองค์รวมของมนุษย์ที่มีความสมบูรณ์เชื่อมโยงเป็นองค์รวมอย่างสมดุลกัน พร้อมทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ (จิตวิญญาณ) ปัญญา และทางสังคม ครบทั้ง 4 ด้าน ร่างกายแข็งแรงจิตใจเข้มแข็ง จิตใจงดงาม สติมาปัญญาเกิด โดยเน้นที่จิตใจให้มีความสุข มีสติ เกิดสมาธิ จึงมีความสำคัญสามารถใช้ปัญญาในการพัฒนาสิ่งต่างๆและแก้ไขปัญหารวมทั้งจัดการกับปัญหาต่างๆได้ทุกสถานการณ์ในการดำเนินชีวิตทุกช่วงวัย สุขภาวะทางจิตและปัญญาจึงเป็นหลักในการควบคุมที่ต้องพัฒนาอย่างต่อเนื่อง และต้องพัฒนาสุขภาวะองค์รวมทุกด้านร่วมด้วยเพื่อให้เกิดความสมดุลและความสุข

ความหมายและคุณลักษณะสุขภาวะองค์รวมตามหลักจิตวิทยา

ทฤษฎีของ Maslow's Hierarchy of Needs Theory ทฤษฎีลำดับความต้องการได้กล่าวถึงความต้องการของมนุษย์ รวม 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ความต้องการด้านสรีระวิทยาหรือความต้องการทางด้านร่างกาย (Biological and Physiological Needs) 2) ความต้องการความปลอดภัยและความมั่นคงของชีวิต (Safety Needs) 3) ความต้องการความรักและการยอมรับจากสังคม (Social Needs) 4) ความต้องการความสำเร็จเพื่อให้ได้รับการยกย่องเคารพจากผู้อื่น (Esteem Needs) และ 5) ความต้องการประสบความสำเร็จสูงสุดในชีวิต (Self Actualization Needs) ซึ่ง 2 ขั้นตอนแรกคือความต้องการด้านสุขภาวะทางด้านร่างกาย ขั้นตอนที่ 3 คือความต้องการสุขภาวะทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ขั้นตอนที่ 4 และขั้นตอนที่ 5 คือความต้องการสุข

ภาวะทางจิตใจ และการใช้สุขภาวะทางปัญญาเพื่อให้บรรลุความต้องการแห่งตน เมื่อความต้องการเหล่านี้ถูกเติมเต็ม วิธีชีวิตของมนุษย์ก็จะเกิดดุลยภาพหรือความสุข (Raymond J., 1993) มนุษย์มีความต้องการอยู่เสมอไม่สิ้นสุด จึงมีความทุกข์และความเครียด เมื่อความต้องการอย่างหนึ่งได้รับการตอบสนองเพียงพอแล้วก็มีความต้องการอย่างอื่นเข้ามาแทนที่ ฉะนั้น มนุษย์ควรได้รับการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมอย่างมีความสุขอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดความสุขที่สมดุลยั่งยืน

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 1986) ซึ่งเรียกโดยย่อว่า WHO กล่าวถึงสุขภาวะองค์รวมหรือสุขภาพ หมายความว่า สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย สังคม และจิตใจประกอบกัน เป็นความหมายที่ใช้กันแพร่หลายทั่วโลก ต่อมาผู้เชี่ยวชาญขององค์การอนามัยโลกหลายคนมีความเห็นในการเพิ่มองค์ประกอบทางจิตวิญญาณเข้าไปด้วย ดังนั้นคำจำกัดความของสุขภาพขององค์การอนามัยโลก คำว่า “สุขภาพ” หรือ Health จึงหมายถึงสุขภาวะที่สมบูรณ์ใช้คำว่า “Complete Well-being” ทางกาย (Physical) ทางจิต (Mental) ทางสังคม (Social) และทางจิตวิญญาณ (Spiritual) คำจำกัดความดังกล่าว ครอบคลุมทุกอย่างทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ (WHO, 1986) อีกทั้งพ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 มาตรา 3 บัญญัติว่า “สุขภาพ” คือภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุลไม่สามารถแยกออกจากกันได้ เมื่อมีการบัญญัติคำว่า สุขภาวะขึ้นมา สุขภาพจึงแยกไม่ได้จากวิถีชีวิตที่จะต้องดำเนินไปบนพื้นฐานของความพอดี โดยดำรงอยู่ในครอบครัว ชุมชน และสังคมที่พัฒนาอย่างสมดุล ความสัมพันธ์ดังกล่าวต้องอยู่ในภาวะสมดุลเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการมีสุขภาวะที่ดีที่สุด

ทฤษฎีตะวันตกสรุปได้ว่า สุขภาวะหรือความสุขเป็นเรื่องเดียวกัน สุขภาวะองค์รวมหมายถึง ความสุข หรือการมีสุขภาวะที่ดีทั้งทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านปัญญาและด้านสังคม การเกิดความสุขแบบองค์รวม คือการมีความสุขอย่างมีความสมดุลทั้ง 4 ด้านดังกล่าว ซึ่งต้องเริ่มต้นจากความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ได้ถูกเติมเต็ม เพื่อได้มีการเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจ ให้ทำสิ่งดีงามได้โดยไม่ต้องกังวลถึงความต้องการพื้นฐานที่สำคัญของมนุษย์ ใช้หลักพระพุทธศาสนาพัฒนาจิตใจที่ดีงาม มีความสงบ มีสติ อันนำไปสู่ปัญญาที่องกาม ส่งผลต่อสังคมและผู้คนรอบข้าง

สุขภาวะองค์รวมตามหลักจิตวิทยา มีความหมายใกล้เคียงกับทางพระพุทธศาสนา คือ สุขภาวะองค์รวมของมนุษย์ที่มีความสมบูรณ์เชื่อมโยงเป็นองค์รวมอย่างสมดุลกันทั้งร่างกาย จิตใจหรือจิตวิญญาณ ปัญญาและสังคม ครบทั้ง 4 ด้าน โดยเน้นที่จิตใจ ต้องบริหารใจให้มีภาวะจิตที่เป็นบวก พัฒนาจิตให้มีความสุขสงบ มีสติเกิดสมาธิจึงสามารถใช้

ปัญหาในการพัฒนาสิ่งต่างๆ ได้ตามความต้องการแห่งตน และจัดการกับปัญหาได้ทุกสถานการณ์ สุขภาวะทางจิตใจและปัญญาจึงต้องพัฒนาอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ผู้นำพาตัวเองออกจากความทุกข์ได้ ตามหลักจิตวิทยาและหลักพระพุทธศาสนาจะเสริมกันในการดำเนินชีวิตให้มีความสุข

ความหมายของ “ความสุข”

แนวคิดทางสุขภาวะองค์รวม (Holistic well-being) อย่างมีความสุขตามทฤษฎีตะวันตกนักคิดหลายท่านได้กล่าวถึงแนวคิด ดังนี้

Aristotle นักคิดชาวกรีก นิยามความสุขว่า เป็นสิ่งที่ดีที่สุดและเป็นคุณค่าที่เพียงพอเมื่อมีความสุขแล้วไม่ปรารถนาสิ่งใดอีกแล้วและความสุขเป็นสิ่งที่สูงสุดของทุกอย่างและนำไปสู่การมีชีวิตที่สมดุ (สัว์ฒน์ ธนกรนุวัฒน์, 2562) ขณะที่นักจิตวิทยาผู้บุกเบิกงานด้านนี้เป็นคนแรก ๆ คือ Bradburn ได้จำแนกความแตกต่างระหว่างความรู้สึกด้านบวกและความรู้สึกด้านลบ (Positive affect and negative affect) และให้ความหมายคำว่าความสุขว่า เป็นสภาวะสมดุลระหว่างความรู้สึกสองประเภทนี้ (Bradburn, 1969) ซึ่งแนวคิดของ Ed Diener ก็เช่นกันได้ให้ความเห็นว่า คำว่า ความสุข (Happiness) มีความหมายค่อนข้างกว้างและใกล้เคียงกับคำอื่นๆ อีกหลายคำ เช่น ความรู้สึกทางบวกในระยะยาว (Long-term positive feeling) ความพึงพอใจ (Satisfaction) ความสนุกสนาน (Joy) สภาวะเปี่ยมด้วยความสุข (Joyful state) ความสุขในลักษณะนี้ประกอบด้วย ความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction), ความรู้สึกทางบวก (Positive affect) ซึ่งความพึงพอใจในชีวิตจะมองภาพรวม ของชีวิตหลาย ๆ ด้าน เช่น ชีวิตการงาน ชีวิตครอบครัว ชีวิตด้านสังคม ความสัมพันธ์และบุคคลที่จะมีความสุขต้องมีความสมดุลระหว่างความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกทางลบ ซึ่งจากผลการมีความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตในภาพรวมและมีความสมดุลของความรู้สึกทางบวกและทางลบ จะนำไปสู่ความสุขของแต่ละบุคคล (สัว์ฒน์ ธนกรนุวัฒน์, 2562) ที่มีสุขภาวะองค์รวมสมดุล

แนวทางการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมอย่างมีความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยา

แนวทางการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมอย่างมีความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยาเป็นการบูรณาการนำหลักพระพุทธศาสนาและทฤษฎีจิตวิทยามาปรับใช้ในทุกช่วงวัยของมนุษย์ ใช้หลักพุทธธรรมและหลักจิตวิทยาเสริมกันไปสู่การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมอย่างมีความสุข ดังนี้

หลักพระพุทธศาสนาที่มีความสำคัญทำให้การดำรงชีวิตมีความสุขหรือมีการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมที่สมดุล สุขที่พึงเน้นสำหรับคนทั่วไป เริ่มตั้งแต่ในบ้าน ควรเน้นความสุข 3 เรื่องที่พระพุทธเจ้าตรัสบ่อย คือ เรื่องความสุข เรื่องความสุขทางสังคม และเรื่องความสุขในการพัฒนาของชีวิตหรือสุขภาวะองค์รวม กล่าวคือ 1) ความสุข เกี่ยวข้องกับมนุษย์ส่วนใหญ่ เป็นความสุขสนองผัสสะ อาศัยการเสพ เป็นความสุขจากการได้เพื่อตนเอง ให้แก่ตัวเอง ให้ตัวเองได้เสพ จัดการไม่ดีก็จะเป็นบ่อเกิดของปัญหาที่ขัดแย้งแย้งชิงชังเหม่งกัน ตั้งแต่ระดับบุคคลจนถึงระดับโลก การแก้คือให้มนุษย์พัฒนาปัญญาที่รู้เท่าทันและบริหารจัดการความสุขนี้ให้ถูกต้อง ถูกทาง ให้การเกื้อกูลเหนือการเบียดเบียน 2) ความสุขทางสังคม คือ ความสุขจากการเป็นมิตร มีมิตรจิตมิตรภาพ การอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยเมตตา กรุณา ได้แก่ พรหมวิหาร 4 เริ่มต้นจากความสุขของบิดามารดาเมื่อเห็นลูกมีความสุข เมตตา เป็นความต้องการหรืออยากให้ลูกสมบูรณ์แข็งแรงมีความสุขหรือมีสุขภาวะด้านร่างกายที่ดี กรุณา คือ ความต้องการหรืออยากให้ลูกพ้นคลายหายจากทุกข์กลับเป็นสุขขึ้น หรือมีสุขภาวะด้านจิตใจที่ดี มุทิตา คือ ความต้องการหรืออยากให้ลูกเจริญอกงามมีความสุขยิ่งขึ้นไป บิดามารดาพลอยยินดีเบิกบานมีความสุข อุเบกขา เป็นที่บรรจบของความรู้กับความรู้สึก เป็นที่สมดุลระหว่างรู้กับรัก เป็นที่ประสานจิตใจกับปัญญา ปัญญามาจึงมีอุเบกขาได้ 3) ความสุขที่พึงเน้นสำหรับคนทั่วไปคือความสุขในการพัฒนาของชีวิตหรือพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของทุกคน เริ่มตั้งแต่ในบ้าน เริ่มจากพ่อแม่ ใช้พรหมวิหาร 4 ธรรมชาติเอื้อให้พ่อแม่มีคุณธรรมชุดนี้ เป็นความสุขทางสุขภาวะทางร่างกายที่สามารถพัฒนาขึ้นเองได้เป็นความสุขที่เกิดไปกับการพัฒนาของชีวิต ก้าวหน้าไปพร้อมกับการปฏิบัติธรรมหรือพัฒนาสุขภาวะทางด้านจิตใจ เมื่อการพัฒนาชีวิตเจริญก้าวหน้าหรือการปฏิบัติธรรมเดินหน้าก็มีความสุขขึ้นมาอันเป็นความสุขข้างใน ธรรมชุดนี้เป็นสุขภาวะของจิต (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2563) เมื่อร่างกายและจิตใจดีทำให้เกิดการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาและสุขภาวะทางสังคมตามกันมา

การเผชิญหน้ากับความทุกข์ เป็นเรื่องของการพัฒนาสุขภาวะร่างกาย จิตใจ ใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองให้เกิดความพอเพียงในชีวิตเข้าใจสัจธรรมของชีวิต ผีกชั้นดีคือการฝึกชั้นดีคือความอดทน พุทธศาสนามีสุภาษิตว่า คนมีปัญญาย่อมมองหาความสุขท่ามกลางความทุกข์ได้ คิดมองแง่ดีในสิ่งที่เป็นลบ หากมีปัญญาไม่ต้องอดทนกับอะไรเลย หากเข้าใจความเป็นเหตุของสรรพสิ่ง ชีวิตเป็นไปตามเหตุและปัจจัยเท่ากับเราเข้าใจแก่นของพระพุทธศาสนาหากเข้าใจก็พร้อมกับการรับมือกับสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างสงบและมีความสุข (ว.วชิรเมธี, 2556) ปรับใจตัวเองข้างในให้ยอมรับกับสิ่งแวดล้อมภายนอก เป็นการพัฒนาสุขภาวะทางจิตและปัญญาผู้มีปัญญาย่อมมองหาความสุขที่อยู่ท่ามกลางความทุกข์ได้

การพัฒนาความสุขหรือสุขภาวะองค์รวม มีด้วยกัน 4 ประการดังนี้

1. อย่าเอาทุกข์มาทับถมตนที่ไม่มีทุกข์หรือหาความทุกข์มาใส่ตัวเอง ให้มีสติมากขึ้นยัง ด้านไม่ดีให้หลุดไป แล้วปรุงแต่งสิ่งดี ๆ ให้เป็นปัญญาภิสังขารหรือเรื่องบุญเรื่องกุศล ปรุงแต่งจิตใจในทางที่ดี ให้มีปราโมทย์ จากนั้นให้มีปิติ สัสสัทธิ เข้าทางดีไปเรื่อย ๆ จะเกิดปัญญาได้และเดินเข้าไปในทางของความสุข (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), 2563) การเห็นคุณค่าแท้ของปัจจัยต่าง ๆ ที่ใช้ในการดำเนินชีวิตได้แก่ ที่อยู่อาศัย อยู่ตามอัธยาศัย การกินอาหารเพื่อพอประทังชีวิตเสียด้าอาภรณ์ใช้ตามวัตถุประสงค์ของคุณค่าแท้ของเสียด้าอาภรณ์ ยารักษาโรคมุ่งใช้ยาที่รักษาโรคหายใช้สติปัญญาให้ดำรงชีวิตตามอัธยาศัยใช้ชีวิตให้เรียบง่ายมีความพอคืออย่าเอาทุกข์มาทับถมตนที่ไม่มีทุกข์ เพราะตนคือ ร่างกายและจิตใจแท้ที่ไม่ต้องการอะไรมากมายเราจึงต้องรู้จักกายภาพ รู้จักตัวเองทุกแง่มุมและเราจะจัดการตนเองได้เหมาะสมกับการแบกภาระชีวิต ถ้าทำอะไรเกินตัว ทุกข์จะเพิ่มขึ้น (ว.วชิรเมธี, 2556)

2. แสวงหาความสุขที่ชอบธรรม ก้าวเดินไปหาความสุขให้เป็น แสวงหาความสุขไม่ถูกวิธีจะเห็นแต่ทุกข์ หรือแสวงหาไม่เป็น ยิ่งแสวงหากยิ่งเจอความทุกข์ เช่น ไม่พอใจกับสิ่งที่ตนเองมีอยู่ หรือดื่มของมึนเมาเพื่อความสุขแต่เสียสุขภาพะก็ทำให้ทุกข์ (ว.วชิรเมธี, 2556)

3. อย่ายึดมั่นถือมั่น สุขที่ชอบธรรมไม่ละทิ้งแต่อย่าไปยึดติด เป็นการพัฒนาสุขภาวะทั้งร่างกาย จิตใจ ปัญญาและสังคมไปพร้อม ๆ กัน ไม่หมกมุ่นแต่สยบ ตามหลักความสุขของชาวบ้าน (คิหิสุข) 4 อย่าง สุขจากการมีทรัพย์ สุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์ สุขจากความไม่เป็นหนี้และสุขประกอบกรรมดีงามจากการทำกายกรรม วชิรกรรม มโนกรรมที่สุจริต ความสุขที่ไม่เบียดเบียนใคร สุขที่ชอบธรรมมีน่านับการ สุขจากทาน ศีล ภาวนา หรือสูงขึ้นไปการเจริญสมณภาวนาและวิปัสสนาภาวนา (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), 2563) เป็นแนวทางในการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมทั้งสิ้น เช่น ตัวเองมีความสุขกับการทำงานไม่ได้แบ่งเวลาให้ครอบครัวหรือมองดูสังคมรอบข้าง ไปยึดติดถือมั่นจนกระทั่งลืมทุกสิ่งทุกอย่างรอบตัวเองไปเสียทั้งหมด ควรจัดลำดับความสำคัญของชีวิตว่าอะไรควรทำก่อนหลัง ใช้สุขภาวะทั้งสี่ด้าน รวมทั้ง การใช้สุขภาวะทางจิตและปัญญาในการแสวงหาความสุขให้ตัวเองและผู้คนรอบข้าง (ว.วชิรเมธี, 2556)

4. พัฒนาสุขภาวะจิตในการเจริญภาวนา เพียรทำเหตุแห่งทุกข์ให้หมดสิ้นไป การกำจัดเหตุแห่งทุกข์นั้น ก้าวไปกับความเพียรทำให้ โลภะ โทสะ โมหะ ลดน้อยลง ตัณหา มานะ ทิฏฐิเบาบางลงไป ดำเนินไปด้วยการปฏิบัติตามมรรค มีการเจริญศีล สมาธิ ปัญญา บรรเทากิเลสทั้งหลายและลดอวิชชาลง คือ การทำความสุขให้เพิ่มขึ้นมา (สมเด็จพระ

พระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต, 2563) พัฒนาสุขภาวะจิตใจในการเจริญสติให้ประณีตยิ่งขึ้น จิตของเรามีศักยภาพสูงแต่ถ้าไม่ได้รับการพัฒนานักจะต่ำลง สติเป็นเครื่องมือในการฝึกจิตที่สำคัญ มนุษย์จะมีความสุขอย่างถึงที่สุดต่อเมื่อได้รับการฝึกหรือพัฒนาจิตอย่างถึงที่สุด จิตที่ไม่ได้ฝึก เมื่อถูกกิเลสครอบงำแล้วจะไม่รู้สีกตัว (ว.วิชฌเมธี, 2556)

สุขภาวะจะเกิดได้โดยบริหารใจให้มีภาวะจิตที่เป็นบวก ควรพัฒนาจิตทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ 1) คุณภาพจิตหรือจิตที่มีคุณธรรมหรือความดี 2) สมรรถภาพจิตคือจิตใจที่มีความเพียรพยายาม ความขยันเข้มแข็ง ความอดทน ความใฝ่รู้ใฝ่ธรรม มีสติ ความรู้จักยับยั้งชั่งใจ มั่นคงมีสมาธิ และ 3) สุขภาพจิตคือสภาพจิตหรือภาวะจิตที่ดี เช่น ความอ่อนใจ อิ่มใจ ขาบซึ่ง ความร่าเริงสดใส สงบเย็น ผ่อนคลาย ความชื่นใจ โปร่งโล่ง เบิกบานใจ สุขภาพที่มีความสุขคือสุขภาพจิต ทั้ง 3 ด้านสำคัญอย่างยิ่งต่อชีวิตที่ดี ที่น่าอยู่ ที่เรียกว่า “มีความสุข” จึงจำเป็นต้องพัฒนามนุษย์ทางด้านจิตใจ ให้มีสภาพจิตทั้งสามด้านดังกล่าว (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2557)

ชีวิตที่มีสุขภาวะดีประกอบด้วยความสุข 2 ประการ คือ 1) กายิกสุข หรือความสุขทางกาย หมายถึงการมีร่างกายที่สมบูรณ์ไม่บกพร่อง ประสาทสัมผัสมีความสมบูรณ์ ได้กลิ่น ได้รสชาติ ได้เห็น ได้ยินเสียงและสัมผัสได้ 2) เจตสิกสุข หรือความสุขทางใจ หมายถึงการที่ไม่มีความสำราญเข้มข้น ไม่ขุ่นมัวเมื่อความโลภ ความโกรธและความหลงมากระทบจิตใจ อันเป็นเหตุแห่งความทุกข์ทางจิตสุขภาพร่างกายและจิตเป็นจุดหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนาคือความสุข พัฒนาความสุขได้ด้วยการทำความดี การกระทำการรักษาศีล การสวดมนต์หรือการบำเพ็ญเพียรทางจิตหรือเจริญภาวนาอันเป็นความสุขที่เป็นปัจจัยช่วยให้เกิดสมาธิ จะสุขได้ต้องกำจัดทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจด้วยการพัฒนาทั้ง 4 ด้านพร้อมกันทั้งเจริญกาย ศีล จิตและปัญญา จะเป็นการพัฒนาอย่างแท้จริงรอบด้านจนถึงจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาคือพระนิพพานอันเป็นสุขภาวะขั้นสูงสุด (พระอนันตชัย อภินนโท (ชั้นโพธิ์น้อย), 2563)

การเจริญสติ หรือ การทำสมาธิ ทำให้มีความสุขเกิดสุขภาวะที่ดี เกิดลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา เกิดจากการฝึกฝนจิตมิให้ถูกนิวรณ์มาเบียดเบียนการเห็นความเป็นจริงตามกฎไตรลักษณ์ในวิปัสสนากรรมฐานและเป็นเหตุเบื้องต้นของความดับทุกข์ในพระอริยบุคคล จิตงอกงามอยู่ท่ามกลางจิตใจผ่องใสและจิตอาจหาญร่าเริงเกิดจากการได้ญาณ เป็นจิตที่วางเฉยอยู่ในองค์แห่งฌาน อยู่ในลักษณะท่ามกลางปฐมฌาน จิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา เกิดจากจิตมีความปราศจากซึ่งนิวรณ์ 5

ประการเป็นสิ่งกั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม คือ กามฉันทะ (ความพอใจในกาม) พยาบาท (ความคิดร้าย) ถีนมิทธะ ทำให้จิตเศร้าหมองและทำให้ปัญญาอ่อนกำลัง (ความหดหู่และเซื่องซึม) อุทธัจจ กุกกัจะ (ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ) และวิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) การเจริญสติวิปัสสนากรรมฐาน เกิดจากจิตเข้าถึงวิปัสสนา โดยการพิจารณาสังขารที่เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ เข้าถึงองค์มรรค โดยการประกอบกิจแห่งวิปัสสนาเบื้องต้นให้สำเร็จและเข้าถึงผล โดยมีจิตเกิดความว่างไม่มีนิमितและหลุดพ้นเป็นอิสระจากอำนาจของกิเลสตัณหา (ณัฐรินทร์ นิธิกริตตานนท์, 2559)

การวิจัยพบว่า ผู้ที่ฝึกสติ มีความสัมพันธ์ระหว่างสติของบุคคลกับสุขภาวะทางด้านจิตใจของกลุ่มตัวอย่าง สติมีผลหรือความสัมพันธ์ต่อด้านพลังในการดำเนินชีวิต (Vitality) และเกี่ยวข้องกับการเพิ่มความตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมตนเองและสภาวะทางอารมณ์เชิงบวก ความตระหนักรู้เกี่ยวกับสมาธิ และมีผลต่อการมีสำนึกแห่งตน (Self-Actualization) มีผลต่อด้านความสามารถในการจัดการและการพึ่งพาตนเอง (Autonomy) สติมีผลต่อด้านความสามารถ (Competence) ในการดำเนินงานต่าง ๆ และด้านความสัมพันธ์หรือการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Relationship) สุขภาวะที่ดีจะมีสติสัมปชัญญะที่เพิ่มขึ้นมีความสัมพันธ์กับการลดลงของอารมณ์แปรปรวนและความเครียดได้ ความทุกข์น้อยลงสติทำให้จิตใจจดจ่อส่งผลต่อการทำงานและการดำเนินชีวิตที่ดีมากขึ้น (Brown and Ryan, 2003)

การเจริญสติ เรื่อง “Mindfulness - based Relapse Prevention for Alcohol and Substance Use Disorders” การวิจัยแสดงว่าการบำบัดด้วยสติเป็นวิธีการรักษาที่มีประสิทธิภาพสำหรับความผิดปกติเรื้อรังและทางจิตใจที่หลากหลาย โดยการเจริญสติเป็นกระบวนการพัฒนาสุขภาวะด้านจิตใจที่เพิ่มขึ้นโดยใช้การเจริญสติอยู่กับปัจจุบัน เกิดการตระหนักรู้เป็นการเสริมสร้างความเข้มแข็งจากการเรียนรู้ทางความคิดและการใช้ปัญญา เกิดการยอมรับในสิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบันอันเป็นกลยุทธ์ป้องกันการกำเริบของโรคหรือลดความเครียดที่มีประสิทธิภาพได้ (Witkiewitz, K, Marlatt, G.A. and Walker, D., 2005)

พุทธจิตวิทยาแบบองค์รวมเป็นการพัฒนาที่มนุษย์ที่เติบโตแบบทุกมิติ เป็นการเติบโต 4 ด้าน คือ ร่างกาย ทางด้านศีล (สิ่งแวดล้อม) ทางด้านจิตใจและทางด้านปัญญา นั่นคือสุขภาวะองค์รวม ต้องสมดุลทั้ง 4 ด้านเป็นพุทธคุณภาพแห่งความองกามสูงสุด ที่เรียกว่า ไตรสิกขา พระปัญญาคุณ พระบริสุทธิคุณ และพระกรุณาคุณ ความองกามหรือจิตที่องกามจากการมีจิตมีสติในทุกขณะ ให้เกิดปัญญา การรักษาจิตคือมี

สติสัมปชัญญะ มีสติทุกขณะทำให้รักษากิจได้ เพิ่มสติเข้าไปทุกการเคลื่อนไหวหรือชีวิตประจำวันของเราเป็นการเติบโตแบบทุกมิติ ทั้งทางด้านร่างกาย ทางด้านศีล (สิ่งแวดล้อม) ทางด้านจิตใจและทางด้านปัญญา (พระมหาสมบรูณ์, 2565)

ชีวิตที่สมดุลของมนุษย์เกิดจากการมีสุขภาวะองค์รวมในลักษณะทั้ง 4 คือ สุขภาวะกาย สุขภาวะศีล สุขภาวะจิตและสุขภาวะปัญญา ประการแรก เป็นความอยู่ดีมีสุขทางกายภาพ (Innate Body) หมายถึง ความสมดุลของวิถีชีวิตเมื่อความต้องการทางสรีรวิทยาได้รับการตอบสนอง ประการที่สอง เป็นความผาสุกทางศีลธรรม (Social Morality) หมายถึงความสมดุลของวิถีชีวิตเมื่อความต้องการด้านความปลอดภัยและทางสังคมถูกทำให้สมบูรณ์ ประการที่สาม เป็นความผาสุกทางจิต (Calm Mind) คือความสมดุลของวิถีชีวิตเมื่อความต้องการความภาคภูมิใจเป็นจริงและประการที่สี่ เป็นความตื่นรู้ทางปัญญา (Awakening Wisdom) คือ ความสมดุลของวิถีชีวิตเมื่อความตระหนักในตนเองเกิดขึ้น ในขณะที่แนวทางในการเสริมสร้างสุขภาพทั้ง 4 มิติ คือการสร้างเสริมสุขภาพร่างกายโดยใช้หลักสันโดษ การสร้างเสริมสุขภาพศีลด้วยการรักษาศีล 5 การคบกาลยานมิตร และสังกะหัตถ์ การสร้างเสริมสุขภาพจิตด้วยการปฏิบัติสมณะกรรมฐาน และการบำบัดด้วยการรู้อาศัยสติ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และการสร้างเสริมสุขภาพปัญญาด้วยการเจริญสติปัญญา 4 และทาง 4 สาย สุขภาวะองค์รวมทั้ง 4 ลักษณะสามารถพัฒนาเสริมสร้างให้เกิดอย่างครบถ้วนได้ (सानู มหัทธนาตุล, 2562)

สุขภาวะองค์รวมหรือความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยา จึงเป็นการใช้ทั้งศาสตร์และศิลปะ บูรณาการทั้งหลักพระพุทธศาสนา และศาสตร์จิตวิทยาตะวันตก เพื่อศึกษาพฤติกรรม จิตใจของมนุษย์ พระพุทธศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจและสามารถทำให้เรามองทุกข์ให้สุขได้ ทุกข์เป็นธรรมชาติของชีวิต การไม่ได้มาซึ่งสิ่งที่ต้องการก็เป็นทุกข์ ความสุขมี 2 ชนิด คือ ความสุขทางความรู้สึ และความสุขที่แท้จริง (พระเทพวัชรบัณฑิต, 2564) การมองให้เห็นความสุขในทุกข์ได้เช่นกัน ทุกข์และสุขเกิดจากความคิด ทศนคติการมอง หรือ Mindset เพราะทุกข์เกิดจากวิธีคิด แต่ทุกข์มีไว้ให้เห็น ไม่ได้มีไว้ให้เป็น วิธีแก้ไขและป้องกันทุกข์ง่ายที่สุดคือ เปลี่ยนแปลงวิธีคิด คนมีปัญหาจะมองทุกข์เป็นเรื่องธรรมดา การมีสติ สัมปชัญญะ การระลึกรู้และตระหนักรู้ (mindfulness and awareness) เครื่องมือในการรับรู้โลก คือ การฝึกพัฒนาตนเองโดยการปฏิบัติธรรมในการรับรู้ และจัดการให้มองเป็นอิสระ เป็นความว่างเปล่า ไม่ปรุงแต่ง เห็นสักรั้วแต่ได้เห็น ได้ยินสักแต่ว่าได้ยิน ได้ลิ้มรสสักว่าได้ลิ้มรส ฯลฯ มองอย่างฉลาด ไม่เป็นเหยื่อของกิเลส วิธีการคิดสร้างอารมณ์บวก สร้างสรรค์แผ่ความรัก ความเมตตา สุขหรือทุกข์เป็นสิ่งที่อยู่ในอำนาจความสามารถควบคุมได้ด้วยตัวเอง (พระมหาสมบรูณ์ วุฒิกโร, 2564)

บทสรุป

การพัฒนาสุขภาวะองค์กรอย่างมีความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยา เป็นการบูรณาการหลักพุทธศาสนาและทฤษฎีจิตวิทยาเข้าด้วยกัน เพื่อพัฒนาสุขภาวะองค์กรอย่างสมดุลแสวงหาความสุขที่ชอบธรรมอันหมายถึงสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน คือ ร่างกาย จิตใจ ปัญญาและสังคม ให้มีความเชื่อมโยงส่งผลต่อกันเกิดเป็นองค์กรรวม รองรับผู้สูงวัยให้คิดบวกเพิ่มทัศนคติเชิงสุขนิยม มองสิ่งดีในตัวเอง มองเห็นคุณค่าของตนและข้ามสิ่งไม่ดีในตัวเองออกไป มนุษย์ควรพัฒนาให้รู้จักตนเองทุกแง่มุมไม่ยึดมั่นถือมั่นและเราจะจัดการตนเองได้เหมาะสมกับการแบกรับภาระชีวิตโดยการนำทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ เมื่อความต้องการด้านพื้นฐานของมนุษย์ถูกเติมเต็มเต็มจะมีพลังพอใจในชีวิตและย่อมมีความต้องการในลำดับถัดไป ฉะนั้น การใช้หลักพุทธจิตวิทยาดังกล่าวข้างต้น เพื่อให้ตนเองและผู้อื่นมีความสุขทั้งในการพัฒนาชีวิตและความสุขในสังคม ด้วยการเจริญสติหรือการทำสมาธิ ทำให้มีความสุขเกิดสุขภาวะชีวิตที่ดี ที่น่าอยู่ ที่เรียกว่า “มีความสุข” การเห็นคุณค่าแท้ของปัจจัยต่าง ๆ มีความพอเพียงแห่งตน รู้ศักยภาพของตนเองและเข้าใจสัจจะธรรมของชีวิต สามารถเจริญภาวนาอันเป็นความสุขที่เป็นปัจจัยช่วยให้เกิดสมาธิ สติมีผลและมีความสัมพันธ์ต่อด้านพลังในการดำเนินชีวิต ส่งผลถึงการมีสุขภาวะองค์กรรวม การเข้าใจแก่นของพระพุทธศาสนาหากเข้าใจก็พร้อมกับการรับมือกับสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างสงบและมีความสุข ส่งผลต่อการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมที่เชื่อมโยงกันอย่างสมดุลให้ดียิ่งขึ้นไป เปลี่ยนวิธีคิดโดยใช้ปัญญาตรัสรู้ทำให้เกิดความสุขในการดำเนินชีวิตได้ สุขภาวะองค์กรรวมจะเกิดได้ ต้องบริหารใจและใช้ปัญญาให้มีภาวะจิตที่เป็นบวกพร้อมด้วยไปพร้อมกับการพัฒนาร่างกายและสังคม

รายการอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2566). *สถิติผู้สูงอายุ*. สืบค้น 13 มิถุนายน 2566, จาก <https://www.dop.go.th/th/know/side/1/1/47>
- ดวงเนตร ธรรมกุล. (2555). การสร้างสุขภาวะในองค์กร. *วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ*, 6(1), 4.
- ณัฐรินทร์ นิธิกิตติขานนท์. (2559). *ลักษณะจิตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร (พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.

- พระเทพวชิรบัณฑิต และ พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร. (2564). มองทุกข์ให้สุขได้. ใน *การล้มนามองทุกข์ให้สุขได้*, 14 มีนาคม 2564, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2550). *สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ* (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ : บริษัทสหธรรมิก จำกัด.
- “_____”. (2557). *สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ* (พิมพ์ครั้งที่ 35). นครปฐม: วัดญาณเวศกวัน.
- พระอนันตชัย อภินนโท (ขันโพธิ์น้อย). (2563). *รูปแบบการพัฒนาวัดสัปปายะสร้างสุขเชิงองค์รวมด้วยวิถี 5ส ตามแนวพุทธจิตวิทยา* (พุทธศาสตร์ดุสิตบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- ว.วชิรเมธี. (2556). *ความสุขในกำมือ*. นนทบุรี: สำนักพิมพ์ปราม.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2563). *พุทธธรรม* (พิมพ์ครั้งที่54). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์พลีธัมม์.
- สุวัฒน์ ธนกรนุวัฒน์. (2562). *ผลของการฝึกสติและจิตบวกที่มีต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัยของบุคลากรในโรงพยาบาลชุมชน* (พุทธศาสตร์ดุสิตบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- Bradburn, N. M. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Retrieved May 27, 2023, from Source:[cirp.org/S\(351jmbntvnsjt1aadkposzje\)/reference/ReferencesPapers.aspx?](http://cirp.org/S(351jmbntvnsjt1aadkposzje)/reference/ReferencesPapers.aspx?)
- Katie Witkiewitz, Alan G. Marlatt and Denise Walker. (2005). Mindfulness-Based Relapse Prevention for Alcohol and Substance Use Disorders. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 19(3), 211-228.
- Kirk Warren Brown and Richard M. Ryan. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-being. *Journal of personally and social psychology*, 84(4), 822-848.
- Raymond J. Wlodkowski, (1993). *Enhancing Adult Motivation to Learn*. Jossey-bass publishers. California.

มุมมอง: คุณลักษณะผู้นำองค์กรธุรกิจตามแนวพุทธจิตวิทยา
ในยุคท้าทายหลังโควิด-19

Perspective: Characteristics of Business Organization Leaders
based on the Application of Buddhist Psychology in
the challenging Post-Covid-19 Era

Received: September 05, 2023
Revised: October 14, 2023
Accepted: October 15, 2023

อณัทร เบ็ญจวรโชติ¹
Anatthon Benjaworachot
(anatar28@gmail.com)

บทคัดย่อ

บทความนี้ผู้เขียนเสนอมุมมองเกี่ยวกับคุณลักษณะผู้นำองค์กรธุรกิจตามแนวพุทธจิตวิทยาในยุคท้าทายหลังโควิด-19 ในประเทศไทยการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 สร้างผลกระทบต่อสุขภาพและการใช้ชีวิตของผู้คนมากมาย ผู้นำองค์กรธุรกิจในยุคสมัยปัจจุบันจำเป็นต้องมีภาวะแห่งการนำที่ยืดหยุ่นและสอดคล้องกับภาวะผู้นำที่ประยุกต์ใช้หลักพุทธจิตวิทยาที่เหมาะสมเกี่ยวข้องกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เพื่อให้เป็นผู้ที่มีความสามารถในการปกครองตน ปกครองคน และปกครองงานได้แก่หลักธรรมพรหมวิหาร 4 สังคหวัตถุ 4 และอิทธิบาท 4 ซึ่งถือว่าเป็นหลักธรรมที่จำเป็นที่ผู้นำองค์กรจำต้องนำมาใช้ในการบริหารจัดการองค์กรนั้น เพื่อสร้างความสามัคคีปรองดองให้เกิดขึ้นในสังคมซึ่งเป็นหลักธรรมในการทำงานร่วมกันในองค์กร และอยู่ร่วมกันในสังคม การสร้างกระบวนการทำงาน มุมมองด้านการบริหารจัดการ มุมมองด้านการติดตามและประเมินผล ต้องมีการปรับตัวหรือปรับเปลี่ยนโครงสร้างของระบบบริหารงาน เพื่อให้องค์กรสามารถแข่งขันได้ ผู้บริหารต้อง มีความรู้รอบด้าน มีการสร้างระบบในการทำงาน มีกระบวนการทำงาน และมีการติดตามประเมินผลที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา อีกทั้งจำเป็นต้องเพิ่มพูนความรู้ความสามารถอย่างต่อเนื่อง มุ่งสร้างผลงานให้มีประสิทธิภาพ เกิดประสิทธิผลและเหมาะสมกับบริบทของหน่วยงาน องค์กรธุรกิจของตนซึ่งมีความท้าทายในโลกธุรกิจเกิดขึ้นอยู่เสมอผู้นำในแต่ละองค์กรธุรกิจจะต้องหาวิธีและแนวทางการดำเนินงานที่เหมาะสมในแต่ละมิติ เพื่อให้ตอบโจทย์

¹ บริษัท ไพบูลย์กิจธนา จำกัด ตำบลบางน้ำจืด อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร
Paiboonkijthana co.,ltd, bang nam jeud subdistrict, muang district, samut sakhon province

ขององค์กรและผู้บริโภคและสามารถดำเนินไปพร้อมกับกระแสโลกแห่งการเปลี่ยนแปลงเพื่อความยั่งยืนของความสำเร็จในอนาคตที่จะเกิดขึ้นหลังสถานการณ์แห่งความท้าทายของโรคร้ายโควิด-19 ที่จางหายไปพร้อมกับการปรับตัวขององค์กรธุรกิจที่จำต้องเกิดขึ้นอีกมากมายต่อไป

คำสำคัญ : ภาวะผู้นำ, คุณลักษณะผู้นำ, องค์กร, ธุรกิจ, พุทธจิตวิทยา, โควิด-19

Abstract

In this article, the author presents a perspective on the characteristics of business organization leaders according to Buddhist psychology in the challenging era after COVID-19. In Thailand, the spread of the COVID-19 virus caused an impact on the health and lifestyle of many people. Leaders of business organizations in the present era need to have a leadership position that is flexible and consistent with leadership that applies appropriate Buddhist psychology principles related to Buddhist principles in order to be a person with the ability to govern themselves. According to the Buddhist psychology principles, these are Brahma Vihara principles 4, Sangahawattthu4, and Ittibhata 4, which are considered essential principles that the leaders of the organization need to use in managing for organization in order to create unity and harmony in society, which are principles for all to work together in the organization and live together in society. For the creating in a work process, perspective in management, monitoring and evaluation perspective, there must be an adjustment or change in the structure of the management system. So that the organization can be a competitor, the Executives must have comprehensive knowledge, create work systems, work processes, and monitor and evaluate results that are constantly changing. Moreover, it is necessary to continuously increase knowledge and ability that focused to create work that is efficient, effective and appropriate to the context of their business organization where challenges in the business world always arise. Leaders in each business organization must find the appropriate methods and operating guidelines in each dimension to meet the needs of the organization and consumers and be able to move along with the global

trends of change for the sustainability of success in the future. It will happen after the challenging situation of the COVID-19 disease. That fades away along with many more adjustments to business organizations that must occur in the future.

Keywords: Leadership, Characteristics of Leader, Organization, Business, Buddhist Psychology, COVID-19 Era

บทนำ

เมื่อโลกมีการเปลี่ยนแปลง องค์การก็ต้องมีการปรับตัวเพื่อความอยู่รอดภายใต้สถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นและปฏิเสธไม่ได้ว่าการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Covid-19) เกิดผลกระทบต่อการบริหารจัดการองค์การอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปรับรูปแบบการทำงานหรือการลดขนาดของการให้บริการให้มีความเหมาะสมกับการชีวิตในวิถีใหม่และการที่จะปรับรูปแบบการทำงานหรือการตัดสินใจในการให้องค์การเดินไปในทิศทางใดนั้นจำเป็นต้องอาศัยภาวะผู้นำของผู้บริหารในองค์การบทความนี้จะกล่าวถึงผู้นำที่เป็นทางการ คือ ผู้บริหารขององค์การ เพราะเป็นผู้ที่มีหน้าที่สำคัญในการกำกับให้การดำเนินกิจการต่าง ๆ เป็นไปตามแผนที่วางไว้และไปถึงจุดหมายได้ ผู้บริหารเป็นผู้ที่จะทำหน้าที่ในการตัดสินใจในการดำเนินนโยบาย กำกับให้การดำเนินกิจการต่าง ๆ เป็นไปตามที่วางไว้ (วีระพงศ์ เกียรติไพรัช, 2560) ตลอดจนเมื่อประสบกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่แปรเปลี่ยนจะต้องอาศัยความมีภาวะผู้นำของผู้บริหารในการตัดสินใจว่าจะให้องค์การเดินไปในทิศทางใด เพื่อให้องค์การสามารถอยู่รอดได้ จึงกล่าวได้ว่าภาวะผู้นำนั้นมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อผู้บริหารองค์การ

ภาวะผู้นำ ตรงกับภาษาอังกฤษคำว่า "Leadership" หมายถึง บุคคลที่มีอิทธิพลในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้บังคับบัญชาและผู้ใต้บังคับบัญชา ซึ่งผู้บังคับบัญชาจะได้รับการยอมรับจากผู้อื่น และมีหน้าที่ในการอำนวยการ เพื่อนำพาองค์การไปสู่เป้าหมายโดยการให้บุคลากรในองค์การมีส่วนร่วมเป็นการแสดงให้เห็นว่าภาวะผู้นำจะเป็นตัวสำคัญที่ผู้บริหารขาดไม่ได้ เนื่องจากผู้บริหารจะต้องทำหน้าที่อำนวยการและประสานให้บุคลากรทุกคนในองค์การให้ความร่วมมือในการขับเคลื่อนองค์การ ในสถานการณ์ที่ท้าทายหลังวิกฤติการณ์โควิด 19 หลายองค์การต้องปรับตัวเปลี่ยนแปลงแก้ไขเพื่อรับมือการจัดการของธุรกิจที่เกิดขึ้นมากมาย บางองค์การผู้บริหารขาดคุณธรรมและไม่โปร่งใสบริหารจัดการองค์การทำให้เกิดปัญหาซ้ำเติม

กล่าวได้ว่า การที่ผู้นำองค์กรมีคุณธรรมในแนวพุทธจิตวิทยา ตามที่กล่าวมา คือ พรหมวิหาร 4 สังคหวัตถุ 4 อธิปไตย 4 ซึ่งเป็นที่พึงประสงค์ของหลากหลายองค์กรทั้งในและต่างประเทศ เพราะผู้นำเหล่านี้มีภาวะการนำเป็นที่ยอมรับกันได้ในมิติของการประยุกต์ใช้หลักธรรมของศาสนาที่ทุกคนในองค์กรพึงปฏิบัติอยู่เนือง ๆ ในแต่ละวัน

ดังนั้น ผู้บริหารจะต้องมีภาวะผู้นำในการนำองค์กรเข้าสู่การเปลี่ยนแปลง เพื่อให้สามารถอยู่รอดในท่ามกลางสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Covid19) ที่เริ่มระบาดตั้งแต่ปลายปี พ.ศ. 2562 มาจนถึงปัจจุบันและมีแนวโน้มว่าจะคลี่คลายลงไปจนไม่มีผู้ติดต่อ แต่ในทางตรงกันข้ามกลับมีสายพันธุ์ใหม่เพิ่มขึ้น การบริหารองค์กรจึงจำเป็นต้องมีการจัดทำแผนที่สอดคล้องกับสถานการณ์ มีกลยุทธ์ที่จะนำพาองค์กรไปสู่เป้าหมาย ตลอดจนนำเทคโนโลยีเข้ามาใช้ในการบริหารองค์กร แต่ทั้งหมดจะสามารถทำได้ก็ต้องอาศัยผู้บริหารที่มีวิสัยทัศน์ มีคุณธรรมและหลักพุทธจิตวิทยาตลอดจนมีภาวะผู้นำในการเปลี่ยนแปลงและนำพาองค์กรไปสู่จุดหมายภายใต้รูปแบบการทำงานในยุคการใช้ชีวิตแบบใหม่ (New Normal)

ความหมายของผู้นำและภาวะผู้นำ

ผู้นำ (Leader) เป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งต่อความสำเร็จขององค์กร เพราะผู้นำมีภาระหน้าที่และความรับผิดชอบโดยตรงที่จะต้องวางแผน สั่งการ ดูแลและควบคุมให้บุคลากรขององค์กรปฏิบัติงานต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายและวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้จึงให้ความหมายของผู้นำ (McFarland, Dalton E.,1979) ไว้ดังนี้

1. ผู้นำ คือ บุคคลที่มีความสามารถในการใช้อิทธิพลให้คนอื่นทำงานในระดับต่างๆ ที่ต้องการให้บรรลุเป้าหมายและวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้
2. ผู้นำ คือ ผู้ที่สามารถในการชักจูงให้คนอื่นทำงานให้สำเร็จตามต้องการ
3. ผู้นำ คือ บุคคลที่มีอิทธิพลสูงสุดในกลุ่มและเป็นผู้ที่ต้องปฏิบัติภาระหน้าที่ของตำแหน่งผู้นำที่ได้รับมอบหมายบุคคลอื่นในกลุ่มที่เหลือก็คือผู้ตาม แม้จะเป็นหัวหน้ากลุ่มย่อยหรือผู้ช่วยในการปฏิบัติหน้าที่ต่าง ๆ ก็ตาม
4. ผู้นำคือ คนหนึ่งคน หรือ กลุ่มคนไม่กี่คนที่กำหนดหนทางหรือวิธีการดำเนินชีวิตหรือกิจกรรม ในกับกลุ่มคนจำนวนมาก ขับเคลื่อนความเป็นไปของกลุ่มให้เคลื่อนไปใน

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต, 2550) ได้กล่าวถึงผู้นำ ผู้นำในทางพระพุทธศาสนานั้น ผู้นำสูงสุดในสมัยพุทธกาล ก็คือพระศาสดา อธิบายว่า พระผู้มีพระ

ภาคเจ้า ผู้ทรงนำหมู่ ชื่อว่า พระศาสดาเหมือนบุคคลผู้นำเกวียน ย่อมนำหมู่เกวียนข้ามที่กัณดาร ข้าม คือข้ามขึ้น ข้ามออก ข้ามพ้นที่กัณดารเพราะโจร ที่กัณดารเพราะสัตว์ร้าย ที่กัณดารเพราะอดอยาก ที่กัณดารเพราะขาดน้ำได้แก่ ให้ถึงถิ่นที่ปลอดภัย ฉันทิ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงเป็นผู้นำเป็นผู้นำโดยวิเศษ เป็นผู้ตามแนะนำทรงให้รู้จักประโยชน์ให้พิจารณา ให้ฟังประโยชน์ ทรงให้เลื่อมใสได้เพราะเหตุที่พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงชื่อว่าผู้ทรงนำหมู่ เพราะว่าพระผู้มีพระภาคนั้นทรงมีพระนามว่า “นายโก” และ “วินายโก” ไวพจน์อย่างหนึ่งที่เรียกพระพุทธรูปเจ้าก็คือ นายก ซึ่งแปลว่า ผู้นำ

ภาวะผู้นำ คือ ภาวะที่ก่อให้เกิดศรัทธาเป็นที่ยอมรับและเกิดจุดมุ่งหมายร่วมกันในสังคมนั้น ๆ (ประเวศ วะสี, 2542)

ภาวะผู้นำ ตรงกับภาษาอังกฤษคำว่า "Leadership" หมายถึง บุคคลที่มีอิทธิพลในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้บังคับบัญชาและผู้ใต้บังคับบัญชา ซึ่งผู้บังคับบัญชาจะได้รับการยอมรับจากผู้อื่น และมีหน้าที่ในการอำนวยความสะดวกการไปสู่เป้าหมายโดยการให้บุคลากรในองค์กรมีส่วนร่วมเป็นการแสดงให้เห็นว่าภาวะผู้นำจะเป็นตัวสำคัญที่ผู้บริหารขาดไม่ได้ เนื่องจากผู้บริหารจะต้องทำหน้าที่อำนวยความสะดวกและประสานให้บุคลากรทุกคนในองค์กรให้ความร่วมมือในการขับเคลื่อนองค์กร ซึ่งวีระพงศ์ เกียรติไพรยศ ได้เสนอ SSW Model ในการสร้างภาวะผู้นำของผู้บริหาร 3 ด้าน (วีระพงศ์ เกียรติไพรยศ, 2560) คือ

1. บริหารตน (Self) คือ ผู้บริหารที่มีภาวะผู้นำจะต้องเริ่มต้นที่การบริหารจัดการตนเอง เพื่อพัฒนาความรู้ (Development of knowledge) เพื่อให้มีองค์ความรู้เกี่ยวกับศาสตร์ต่าง ๆ ที่มีความก้าวหน้าและทันสมัยในการนำไปใช้บริหารองค์กร และผู้บริหารจะต้องมีการควบคุมอารมณ์ (Temperate) เป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้บริหาร เพราะจะต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ทั้งที่คาดการณ์ได้ และคาดการณ์ไม่ได้เพื่อให้การตัดสินใจต่าง ๆ เป็นไปด้วยความรัดกุม ไม่แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และผู้บริหารจะต้องกล้าตัดสินใจ (Decision) ผู้บริหารที่มีภาวะผู้นำจะต้องกล้าตัดสินใจเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่องค์กร จึงกล่าวได้ว่าการบริหารตนได้นั้นเป็นการสร้างภาวะผู้นำในการบริหารจัดการองค์กร

2. บริหารคน (Staff) คือ การบริหารองค์กรจะต้องเกี่ยวข้องกับบุคคลหลายระดับผู้บริหารที่มีภาวะผู้นำจึงจำเป็นต้องมีมนุษยสัมพันธ์ (Human) เพื่อเชื่อม

ประสานงานและโน้มน้าวบุคลากรในองค์กร มีกฎเกณฑ์ (Regulation) ก็จะต้องยึดกฎระเบียบในการบริหารจัดการองค์กร

3. บริหารงาน (Work) คือ การบริหารองค์กรเพื่อให้ไปถึงเป้าหมายที่วางไว้ ผู้บริหารจะต้องมีภาวะผู้นำจะต้องมีวิสัยทัศน์ (Vision) ในการพัฒนาองค์กรให้มีประสิทธิภาพมีแผนงาน (Layout) การบริหารงานจะต้องมีแผนที่ชัดเจนในการบริหารองค์กร และต้องใช้เทคโนโลยี (Technology) เข้ามาช่วยในการทำงานในองค์กรจึงกล่าวได้ว่าภาวะผู้นำนั้นถือเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้บริหารองค์กรจะต้องมี เพราะจะทำให้การบริหารงานต่าง ๆ เป็นไปด้วยความราบรื่นและพร้อมที่จะเผชิญกับสภาพสังคมหรือบริบทที่เปลี่ยนไปตลอดจนภัยคุกคามต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างคาดไม่ถึง โดยเฉพาะในปัจจุบันที่สภาพสังคม เศรษฐกิจ และการเมืองมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

บทบาทของภาวะผู้นำในองค์กร

บทบาทของภาวะผู้นำในองค์กรผู้นำ (Leader) เป็นตัวแทนขององค์กรเป็นบุคคลที่ทำให้องค์กรประสบความสำเร็จและบรรลุผลสำเร็จ โดยเป็นผู้ที่มีบทบาทเป็นเสมือนหลักในการดำเนินงานโดยเฉพาะต่อผู้ใต้บังคับบัญชาและต่อผลงานของส่วนรวม ซึ่งจะสะท้อนให้เห็นถึงคุณค่าและประสิทธิภาพของการปฏิบัติงานภายในองค์กร บทบาทผู้นำที่ดีตามแนวคิดทฤษฎีต้องประกอบด้วยบทบาทพื้นฐานสำคัญ 4 ประการ คือ 1. การกำหนดทิศทาง (Path Finding) เป็นการกำหนดทิศทางขององค์กรให้เป็นไปตามวิสัยทัศน์ที่ได้วางไว้ 2. การจัดจากระบบการทำงาน (Alignment) 3. การมอบอำนาจ (Empowerment) เป็นการมอบหมายอำนาจความรับผิดชอบให้แก่บุคคลที่เหมาะสมเพื่อให้การทำงานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ 4. แบบอย่างการเป็นผู้นำ (Modeling)

ผู้นำองค์กรธุรกิจตามแนวพุทธจิตวิทยา

คุณลักษณะผู้นำตามแนวพุทธจิตวิทยาในองค์กรธุรกิจคือการเป็นผู้นำที่มีความพร้อม ได้แก่ 1. ด้านบุคลิกภาพ ทั้งกาย วาจาและใจมีหลักธรรมนำชีวิตและธุรกิจ เป็นผู้นำต้นแบบใช้เป็นกลยุทธ์สำคัญในการดำเนินธุรกิจ 2. ด้านความสามารถ มีคุณธรรม จริยธรรม มีสติปัญญา มีทักษะด้านการสร้างแรงจูงใจ มีวิสัยทัศน์ มีทักษะการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องใช้กลยุทธ์ด้านการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพในการบริหารองค์กร 3. ทักษะด้านสังคม มีมนุษยสัมพันธ์ มีความสามารถในการรวมทีมเพื่อร่วมกิจกรรม ส่งเสริมความสำเร็จของระบบงานในองค์กรคุณลักษณะของผู้นำที่ประสบความสำเร็จใน

องค์กรธุรกิจในการบริหารตน การบริหารคนและการบริหารงานให้บรรลุเป้าหมาย (Goal) ซึ่งต้องบูรณาการด้านหลักจิตวิทยานำมาพัฒนาบุคคลในองค์กรให้เป็นคุณลักษณะผู้นำเชิงกลยุทธ์ตามแนวพุทธจิตวิทยา (วิไล การสุวรรณ, 2565)

การบริหารบุคคลในองค์กร คือ กลยุทธ์การเป็นผู้นำต้นแบบตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อให้ผู้นำและบุคคลในองค์กรประสบความสำเร็จแบบยั่งยืน ถูกต้องตามกฎหมาย จรรยาบรรณของธุรกิจและถูกต้องด้านคุณธรรม และจริยธรรม ประสบความสำเร็จในชีวิตที่สมดุลตามหลักพรหมวิหาร 4 สังคัตถุ 4 และอิทธิบาท 4 สอดคล้องกับทฤษฎีลำดับความต้องการ 5 ขั้นของมาสโลว์ ใช้เป็นกลยุทธ์บริหารบุคคลในองค์กรธุรกิจเครือข่ายได้ ปฏิบัติตาม และเกิดความเชื่อมั่น ถ้ายทอดเป็นวัฒนธรรมของการสร้างผู้นำรุ่นต่อไป

หลักธรรมสำหรับผู้นำในการครองคนและครองงาน

1. พรหมวิหาร 4 พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต, 2546) หลักธรรมของพระพุทธองค์ประการแรกคือผู้นำต้องคิดว่า ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม อันหมายถึง การอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์นั้น องค์การที่มีมนุษย์ร่วมกันอยู่อาศัยและทำงานนั้น จำต้องมีหลักธรรมสำหรับเป็นหลักในการที่จะวางใจหรือมีท่าทีแห่งจิตใจต่อคนรอบข้าง ตลอดจนเพื่อนมนุษย์ทั้งหลายคือ การเจริญพรหมวิหาร 4 พรหมวิหาร 4 แปลว่า ธรรมประจำใจพรหมในทางศาสนาพราหมณ์ถือว่า พระพรหมเป็นผู้สร้างโลก เป็นเทพเจ้าผู้บันดาลสิ่งทั้งหลายเป็นผู้สร้างสรรพคือภีบาลโลกพระพุทธเจ้าสอนว่า เราทุกคน ควรเป็นผู้มีส่วนร่วมกันสร้างสรรค์ภีบาลโลกด้วยกันทุกคน ทรงตรัสแสดงพรหมวิหารไว้ให้เราทุกคนปฏิบัติเพื่อเป็นพรหมวิหารโดยสมบูรณ์ ต้องมีธรรม 4 ข้อ คือ 1) เมตตา ความรักคือความปรารถนาดีไม่มีตรีต้องการช่วยเหลือให้ทุกคนประสบประโยชน์และความสุข 2) กรุณา ความสงสาร คือ อยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ ไฟใจที่ปลดปล่อยบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของคน และสัตว์ทั้งปวง 3) มุทิตา ความเบิกบานพลอยยินดี เมื่อเห็นผู้อื่นอยู่ดีมีสุข ก็มีใจแช่มชื่น เบิกบาน เมื่อเห็นเขาทำความดีงามประสบความสำเร็จก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป ก็พลอยยินดีบันเทิงใจด้วย พร้อมทั้งจะช่วยส่งเสริมสนับสนุน 4) อุเบกขา ความมีใจเป็นกลาง (วางเฉย) คือ มองตามจริง โดยวางจิตเรียบสม่ำเสมอ มันคงเที่ยงตรงดุจดาวซึ่ง มองเห็นการที่บุคคลจะได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุที่ตนประกอบพร้อมที่จะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามหลักการเหตุผลและความเที่ยงธรรม การมีเมตตา กรุณา มุทิตา ใช้ความรู้สึกมากคือ รู้สึกเป็นมิตร รู้สึกเห็นใจสงสาร และรู้สึกพลอยดีใจ

ช่วยหนุน ส่วนอุเบกขาต้องมีปัญญาคือมองรู้ว่าอะไรถูก อะไรเป็นธรรม อะไรเป็นความจริงแล้ว จึงเอาความรู้สึกนั้นมาปรับความรู้สึกให้ลงตัวพอดี จึงต้องมีอุเบกขาด้วยที่จะรักษาสังคมนี้นี้ไว้ได้มิฉะนั้นสังคมจะปั่นป่วน

หลักพรหมวิหาร 4 จึงเป็นหลักธรรมสร้างความสัมพันธ์ในหมู่มนุษย์ ที่ช่วยเหลือเกื้อกูลกันเอาใจใส่กันมีน้ำใจไมตรีต่อกัน พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ ถ้าปฏิบัติได้ถูกต้องแล้วสังคมจะมีคุณภาพเริ่มตั้งแต่สังคมเล็กที่สุด คือ ครอบครัวผู้เขียนมองว่า ผู้นำในองค์กรที่นำผู้ที่ทำงานหรือนำในการทำกิจกรรมร่วมกันที่หลากหลายในองค์กร จำเป็นต้องมีพรหมวิหาร 4 ด้วยการมีน้ำใจ มีจิตใจดีกว้างขวางที่ช่วยเหลือ และเห็นอกเห็นใจผู้อื่นที่อยู่ใกล้ชิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งการวางตัวอุเบกขาได้อย่างถูกต้องจะเกิดความสมดุลในชีวิต และความสมดุลระหว่างมนุษย์กับธรรม เพราะในองค์กรอาจจะมีวัยของผู้ที่เป็นผู้อาวุโสกว่าหรือตำแหน่งที่สูงกว่า เป็นผู้บริหารขององค์กรผ่านร้อนผ่านหนาวมาตามอายุวัยที่มี ผ่านประสบการณ์ในชีวิตมาในระดับหนึ่ง ขณะที่ผู้ที่มีวัยหนุ่มสาวหรือผู้ที่ประสบการณ์ยังไม่มากถึงเวลาที่ต้องรับผิดชอบในงานที่เป็นหน้าที่รับผิดชอบ เขาจะต้องรับผิดชอบ บางครั้งจำต้องวางใจเป็นอุเบกขาเจียบสงบ แต่พร้อมที่จะช่วยเหลือหากมีสิ่งใดที่สามารถทำได้ตามกำลังความสามารถของตนเองหรืออาจจะถูกร้องขอตามสมควรแก่เวลาในการอยู่ร่วมกันในองค์กร

2. สังคหวัตถุ 4 หลักธรรมประการที่สองสำหรับผู้นำองค์กร คือการที่ผู้นำจำต้องคิดว่า การอยู่ร่วมกันในสังคมให้ราบรื่น เรียบร้อยมีความสุข เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันนั้น ต้องประยุกต์ใช้หลักธรรมของพระพุทธองค์ที่เป็นหลักความสัมพันธ์ในสังคมเพื่อใช้ปฏิบัติต่อกันเป็นเรื่องของการสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน ให้เกิดความสงบสุขด้วยหลักธรรมสังคหวัตถุสังคหวัตถุ แปลว่า วัตถุเครื่องสงเคราะห์กันและกัน ซึ่งผู้นำองค์กรจำต้องคิดและตรึกตรองว่า สัมพันธภาพที่ดีในองค์กรจะได้ดีได้นั้นต้องยึดถือและปฏิบัติตามหลักสังคหวัตถุ 4 ประการคือ 1) ทาน (การให้) หมายถึง การให้ปันสิ่งของของตนเองแก่ผู้อื่น ถือเป็นหลักสำคัญเบื้องต้นเพราะการผูกใจนั้น ต้องอาศัยหรือใช้การให้ เป็นเบื้องต้น การให้เป็นการแสดงออกของไมตรีจิตของผู้ให้ ผู้รับย่อมพอใจ การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เป็นความอบอุ่นของชีวิต ฉะนั้น เมื่อลากเกิดขึ้น ให้เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ อย่าตระหนี่ การเอื้อเฟื้อต่อเพื่อนบ้าน มิตรสหาย เช่น อาหาร ขนม ผลไม้ เป็นต้น การแบ่งปันให้ญาติมิตรที่ขัดสนเมื่อเขามาเอ่ยปากขอความช่วยเหลือก็ช่วยไปตามอัธยาศัย เพื่อนบ้านทำบุญ มีงานก็จัดของช่วยเหลือหรือให้เป็นเงิน เช่น งานบวช งานมงคลสมรส ขึ้นบ้านใหม่ตลอดไปจนถึงงานศพก็ต้องเสียสละช่วยเหลือซึ่งกันและกัน 2) เปยยวัชชะ (วาจาเป็นที่รัก) หมายถึง

การเจรจาด้วยถ้อยคำที่ไพเราะ อ่อนหวานเป็นหลักสำคัญรองลงมาเพราะการให้เพียงอย่างเดียวยังไม่เพียงพอต่อการยึดเหนี่ยวน้ำใจจึงต้องใช้คำพูดที่ไพเราะช่วยเหนี่ยวรั้งอีกด้วย ไม่ใช่คำพูดหยาบคาย ผรุสวาท ให้ใช้คำพูดที่จริงใจต่อกัน ทักทายปราศรัยเพื่อนบ้าน มิตรสหาย ผู้มาติดต่อสอบถามต้องใช้คำพูดสุภาพและไพเราะ 3) อุตถจริยา (การประพฤติประโยชน์) หมายถึง การประพฤติปฏิบัติให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคมส่วนรวม จะทำให้เป็นคนน่ารัก น่านับถือ หมายความว่า เมื่อมีกิจการใดที่เป็นประโยชน์ของส่วนรวม ต้องช่วยกันทำเอื้อเพื่อช่วยทำธุรกรารงานของผู้อื่น เมื่อผู้อื่นต้องการความช่วยเหลือ ไม่เป็นคนดูดายต้องมีจิตอาสาช่วยเหลือกัน บำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ เมื่อมีงานส่วนรวม ต้องร่วมกันทำงานที่เป็นสาธารณประโยชน์ เช่น ขุดลอกสระ ซ่อมโรงเรียน ช่วยเหลือผู้ประสบอัคคีภัยวาตภัย อุทกภัย อุบัติเหตุ และการทำศาสนประโยชน์อื่น ๆ เป็นต้น 4) สมานัตตา (วางตนสม่ำเสมอ) หมายถึง ความมีตนเสมอ คือ ทำตัวให้เข้ากันได้เช่น ไม่ถือตัว ร่วมทุกข์ร่วมสุขกัน โดยประพฤติตนเสมอต้นเสมอปลาย เป็นต้น

หลักธรรม สังคหัตถ์ 4 จึงเป็นหลักการสงเคราะห์ และ เครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ประสานหมู่ชนไว้ในสามัคคี เป็นหลักธรรมที่แสดงน้ำใจต่อกัน ระหว่างคนทั่วไป หรือปฏิบัติต่อกันอย่างมิตร ไม่ถือตัวร่วม ทุกข์ร่วมสุข เป็นการเข้าถึงอย่างแท้จริง มีผลทางจิตใจและชักจูงความรู้สึกนึกคิดได้มากนับว่าเป็นคุณธรรมสำคัญ จัดเป็นมิตรร่วมสุขร่วมทุกข์ไว้ ซึ่งเป็นมิตรแท้ประเภทหนึ่ง

ผู้เขียนมองเห็นว่า ผู้นำในองค์กร การบริหาร ห้างร้านหรือองค์กรธุรกิจและหน่วยงานที่มีบุคลากรมากมายมาทำงานอยู่ร่วมกัน ต้องคำนึงถึงหลักธรรมสังคหัตถ์ซึ่งเป็นเครื่องสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน ช่วยส่งเสริมสร้างสุขให้ทุกคนที่อยู่ร่วมกันในสังคมหรือองค์กรมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ประกอบด้วยการรู้จักแบ่งปันให้สิ่งของแก่ผู้อื่น การเจรจาด้วยคำสุภาพไพเราะมีเหตุผล การประพฤติตนให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นและส่วนรวมและความมีตนเสมอหรือการวางตนเสมอต้นเสมอปลาย จึงทำให้ผู้ที่เป็เพื่อนร่วมงานหรือผู้อยู่ร่วมในองค์กรสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันเกิดผลทางด้านจิตใจและประสานหมู่ชนไว้ในสามัคคี จัดเป็นมิตรแท้ร่วมสุขร่วมทุกข์มีความจริงใจจริงใจต่อกันและการยอมรับในภาวะผู้นำจะเป็นที่ประจักษ์ในสังคม ผลของงานจำต้องสัมฤทธิ์ผลตามมา

3. อธิบาท 4 ประการสุดท้าย คือ หลักธรรมในการครองงานของผู้บริหาร องค์กรต้องใช้หลักธรรมอธิบาท 4 คือ เป็นทางแห่งความสำเร็จ 4 ประการ คือเป็นคุณธรรมที่เป็นเครื่องให้บรรลุถึงความสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ หวังสำเร็จในสิ่งใด

ต้องประพฤติปฏิบัติตนให้สมบูรณ์และต่อเนื่องกันอย่างแท้จริงก็จะประสบผลสำเร็จ โดยต้องปฏิบัติงานนั้น ๆ อย่างมีความพอใจอย่างจริงจังและชัดเจนความมานะพากเพียรกล้าหาญ เอาใจจดจ่อมุ่งมั่นและคำนึงในหลักเหตุผลด้วยสติปัญญาที่ไตร่ตรองอย่างรอบคอบ และลึกซึ้งจนประสบความสำเร็จที่กำหนดไว้ โดยผู้บริหารต้องปฏิบัติงานตามแนวทางดังนี้ 1) มีฉันทะ คือ มีความพอใจ มีความต้องการและมีความสุขที่จะทำ มีใจใฝ่รักที่จะทำกิจการงานนั้น ๆ อยู่เสมอ 2) มีวิริยะ คือ มีความพากเพียร มีความขยันหมั่นเพียรที่จะทำกิจการงานนั้น ๆ ด้วยความพยายาม อุตทน เข้มแข็ง และไม่ย่อท้อต่อความยากลำบาก 3) มีจิตตะ คือ มีจิตใจจดจ่อ มีความคิดและความตั้งใจ โดยตั้งใจรับรู้ในกิจการงานที่กระทำและทำสิ่งนั้นๆด้วยความตั้งใจ เอาใจฝึกฝน และมีสมาธิในการทำกิจการงานนั้น ๆ 4) มีวิมังสา คือ มีการพิจารณาไตร่ตรอง โดยหมั่นใช้สติปัญญาพิจารณาไตร่ตรอง ใคร่ครวญตรวจสอบหาเหตุผล หาข้อบกพร่อง ผิดพลาด แล้วหาข้อมูล วางแผนวัดและประเมินผล พร้อมทั้งคิดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุงกิจการงานนั้นให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

หลักธรรมอิทธิบาท 4 เป็นหลักธรรมที่เป็นเหตุและผลที่ใกล้ชิดมากที่สุด พร้อมทั้งสามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้ง่ายที่สุดหลักหนึ่ง ผู้ที่ปฏิบัติงานตามหลักธรรมนี้ย่อมประสบความสำเร็จในชีวิต มีความก้าวหน้า และสามารถพัฒนาตนเองได้เป็นอย่างดี ประกอบกิจการงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลสูงสุด จนเป็นส่วนหนึ่งให้บรรลุเป้าหมายขององค์การโดยหลักธรรมอิทธิบาท 4 เป็นการดำเนินการอันเป็น 4 ขั้นตอนต่อเนื่องเชื่อมโยงสัมพันธ์กัน

ลักษณะของผู้นำตามหลักพระพุทธศาสนา

ลักษณะของผู้นำตามหลักพระพุทธศาสนา หรือหลักพุทธธรรมได้อาศัยธรรมเป็นหลักการสำคัญในการปกครองดูแลและบริหารจัดการกิจการงานทุกอย่างให้บรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมาย โดยมุ่งให้เกิดประโยชน์สุขแก่หมู่คณะ มวลชน สังคมและประเทศชาติอย่างมั่นคง ยั่งยืนตลอดไป ผู้นำนั้นมีความสำคัญต่อความเป็นอยู่ของสมาชิกในกลุ่ม หากผู้นำเป็นผู้รู้จักมุ่งหมายจะทำอะไรต้องมีแผนการหรือเป้าหมายย่อมจะทำให้จะทำให้หมู่คณะดำเนินไปโดยสวัสดิภาพ การวางแผนงานได้ก่อนแล้วเดินตามลำดับของงาน ผลก็คือจะไม่มีความผิดพลาด ไม่ติดขัดในการทำงานหรือในการทำงานเป็นคณะ ทุกคนร่วมมือกันอย่างพร้อมเพรียงงานก็จะประสบความสำเร็จได้ผลดีมีประสิทธิภาพ ผู้นำเกิดความสบายใจที่มีส่วนช่วยให้งานส่วนรวมประสบผลสำเร็จ จากแนวคิดลักษณะผู้นำที่ดีที่นำมาบูรณาการกับหลักพุทธศาสนาได้ ดังนี้

1. คุณลักษณะ ทางร่างกาย เช่น หน้าตาดี ความสูงพอเหมาะ น้ำหนักไม่มาก สุขภาพดีและสมบูรณ์
2. คุณลักษณะทางบุคลิกภาพ เช่น มีความกระตือรือร้น มีความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์ มีความอดทน มีความพยายาม
3. คุณลักษณะทางนิสัยส่วนตัว เช่น มีความฉลาด มีการตัดสินใจแม่นยำ มีความรักงาน มีความรับผิดชอบ
4. คุณลักษณะทางสังคม เช่น มีความเห็นอกเห็นใจ มีมนุษยสัมพันธ์ดี ยอมรับฟังความคิดเห็น มีความซื่อสัตย์สุจริต

ผู้นำและภาวะผู้นำนั้นมีความจำเป็นและความสำคัญอย่างยิ่งต่อความสำเร็จขององค์กร เพราะผู้นำ คือ ผู้ที่มีอำนาจหน้าที่หรือผู้นำที่มีความสามารถที่ดีและเป็นบุคคลที่ได้รับการยอมรับโดยสามารถชักจูงให้กลุ่มบุคคลในองค์กรมีความสามารถเชื่อมั่นในตัวเองคอยชักจูงให้ร่วมกันคิดและร่วมมือกันทำให้นำพาองค์กรไปสู่ความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ด้วยความสมัครสมานสามัคคีกัน นอกจากภาวะผู้นำแล้วยังต้องมีคุณสมบัติและลักษณะของผู้นำอีกซึ่งประกอบด้วยลักษณะภายนอกได้แก่ บุคลิกลักษณะทางร่างกาย และอุปนิสัยส่วนตัวที่เหมาะสม บุคลิกภายในได้แก่ คุณธรรมภายในจิตใจและสติปัญญาที่เหนือบุคคลอื่น เช่น ความกล้าหาญ ความเด็ดขาดความเที่ยงตรง ความกระตือรือร้นและที่ขาดไม่ได้คือวิสัยทัศน์ที่กว้างไกล

ผู้นำองค์กรธุรกิจในยุควิถีชีวิตใหม่ (New Normal)

การกล่าวถึงคำว่านิวนอร์มัล (New normal) หลายคนอาจมองว่าเป็นการใช้ชีวิตแบบใหม่ที่เกิดขึ้นหลังการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Covid-19) แต่เมื่อศึกษาจะพบว่า New Normal" หรือ "ความปกติในรูปแบบใหม่" เป็นคำศัพท์ที่ถูกใช้เป็นครั้งแรกในปี ค.ศ.2008 โดย Bill Gross ซึ่งนักลงทุนในตราสารหนี้ชื่อดัง และเป็นผู้ร่วมก่อตั้งบริษัท PacificInvestment Management (PIMCO) โดยให้นิยาม "New Normal" ในบริบทเศรษฐกิจโลกเอาไว้ว่า เป็นสภาวะที่เศรษฐกิจโลกมีอัตราการเติบโตชะลอตัวลงจากในอดีต และเข้าสู่อัตราการเติบโตเฉลี่ยระดับใหม่ที่ต่ำกว่าเดิม ควบคู่ไปกับอัตราการว่างงานที่สูงขึ้นอย่างต่อเนื่องหลังเกิดวิกฤติทางการเงินในสหรัฐอเมริกา (กรุงธุรกิจ, 2563) แต่คำดังกล่าวไม่ได้ถูกนำมาใช้อย่างแพร่หลายจนกระทั่งการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จึงมีการกล่าวถึง Newnormal และสำหรับในประเทศไทย ราชบัณฑิตยสภา ได้มีการบัญญัติศัพท์ New normal หมายถึง ความปกติใหม่ หรือฐาน

วิถีชีวิตใหม่ โดยเขียนทับศัพท์ว่า นิวนอร์มัล ซึ่งการใช้ชีวิตในรูปแบบใหม่หลังการแพร่ระบาดของโรคดังกล่าว

เมื่อโลกมีการเปลี่ยนแปลง องค์กรก็ต้องมีการปรับตัวเพื่อความอยู่รอดภายใต้สถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และปฏิเสธไม่ได้ว่าการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Covid-19) เกิดผลกระทบต่อการบริหารจัดการองค์กรอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ และยังเพิ่มภาระให้องค์กรต้องจัดการกับปัญหา และเผชิญความท้าทายใหม่มากมาย ทั้งด้านผู้นำ, โมเดลธุรกิจ และการบริหารทรัพยากรบุคคลที่เปลี่ยนแปลงไปผู้นำที่จะเหมาะสมกับจัดการกับสิ่งปกติใหม่ ต้องเป็นผู้นำจากภายใน (Inside-Out) ที่ถูกสร้างขึ้นมาจากพื้นฐานที่แข็งแกร่งจากข้างใน จนทำให้เกิดความมั่นใจ ความมั่นคง และพลังงานที่ทำให้สามารถจัดการกับความยากลำบาก และความไม่แน่นอนต่าง ๆ ได้ โดยจะมีศักยภาพแบ่งออกเป็น 4 ด้าน (สำนักงานราชบัณฑิตยสภา, 2563) ดังนี้คือ

1. ด้านจิตใจ - มีวิสัยทัศน์ และมุมมองที่เห็นในสิ่งที่คนทั่วไปไม่เห็น ผู้นำแบบนี้สามารถมองได้ไกล มองได้ลึก มองเห็นความต้องการ โอกาส ทางออก สามารถมองเห็นจุดเชื่อมโยงของสิ่งต่าง ๆ มีความคิดเชิงเติบโต (Growth Mindset) มีใจที่เปิดรับ ใครเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และเป็นนักเรียนรู้อยู่ตลอดชีวิต คุณสมบัติเหล่านี้ นั้น มาจากภูมิปัญญาความรู้ประสบการณ์ที่ได้สั่งสมมาของผู้ในแต่ละท่าน

2. ด้านร่างกาย - มีวินัยที่สูงมากกว่าคนทั่วไป โดยดูได้จากเรื่องส่วนตัว เช่น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อสร้างสุขภาพและภูมิคุ้มกันที่แข็งแรงให้กับตัวเอง การมีวินัยที่สูงมาก บ่งบอกถึงความสำเร็จในชีวิต และการเป็นผู้นำคนอื่นได้ “ยิ่งในโลกวันนี้ที่เส้นแบ่งระหว่างการทำงาน และชีวิตส่วนตัวเจือจางจนแทบจะมองไม่เห็น คนที่มีวินัยสูงจะสามารถบริหารจัดการชีวิต และแบ่งเวลาตัวเองได้ดี ให้มีความสมดุลลงตัว และสามารถพัฒนาตัวเองได้อย่างต่อเนื่อง ขณะที่โลกหมุนไปอย่างรวดเร็วไม่มีใคร นอกจากมีวินัยสูงแล้ว ผู้นำชั้นเลิศยังมีความมุ่งมั่น อดทนไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรคและความยากลำบากง่าย ๆ ให้ความสำคัญกับการลงทุนในการพัฒนาทักษะใหม่ ๆ เพื่อปรับตัวให้ทันการเปลี่ยนแปลง”

3. ด้านหัวใจ - หัวใจ คือ สิ่งที่ทำให้มนุษย์แตกต่างจากหุ่นยนต์ มีความรู้สึก ใส่ใจคนรอบข้าง และคนอื่น ๆ มีความรักในอาชีพ รักในบทบาทหน้าที่ และมีแพสชันกับสิ่งที่รับผิดชอบซึ่งฐานะผู้นำ อาจจะไม่มีการมาคอยบอก หรือสั่งว่าต้องทำอะไรในแต่ละวัน แต่ถ้าผู้นำไม่มีแพสชันกับสิ่งที่รับผิดชอบ จะไม่มีพลังในการทำงาน นอกจากนี้ ผู้นำที่ใส่ใจกับทีมงาน และคนรอบข้างจะได้รับความเชื่อมั่นศรัทธา และมีแต้มต่อในการขับเคลื่อนองค์กรให้รอดหน้า ฝ่าวิกฤตไปได้

4. ด้านจิตวิญญาณ - เป็นผู้นำที่มีจิตวิญญาณที่รู้สึกผิดชอบ ชั่วดี ว่าอะไรควรทำ หรือไม่ควรทำ รู้ว่าสิ่งไหนทำให้เรามีความสงบในจิตใจ สิ่งไหนทำให้เราภูมิใจในความเป็นมนุษย์โลกเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ แม้กระทั่งก่อนจะมีวิกฤตโควิด

ดังนั้น ผู้นำต้องเป็น ผู้ที่มีทักษะการทำงานเพื่อเชื่อมต่อคนในทีมทั้งหมดในองค์กร เพื่อยกระดับสมรรถนะการทำงานให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ผู้นำต้องสำรวจปัจจัยภายนอกและภายในที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เพื่อให้ห้องค์กรเป็น agile organization ที่พร้อมต่อการปรับเปลี่ยนเสมอ ยิ่งโลกนี้มีการเปลี่ยนแปลงรวดเร็วมากเท่าใด ผู้นำต้องนำพาองค์กรรับมือกับความไม่แน่นอนรวดเร็วเท่าทันกันด้วย ถึงจะสามารถสร้างความยืดหยุ่น และความไว้วางใจในการทำงาน เพื่อรับมือกับความท้าทายใหม่ ๆ อย่างมั่นคง

ผู้นำในยุคท้าทายหลังโควิด-19

1. ผู้นำต้องกล้าปรับตัวและนำการเปลี่ยนแปลง

ผู้นำที่คนทั่วโลกต้องการในขณะนี้ ไม่ใช่แค่ผู้นำที่มีความเก่งเท่านั้น แต่ต้องเป็น “ผู้นำในการเปลี่ยนแปลง” กล้า “ปรับตัว” นำเทคโนโลยีเข้ามาใช้งานมากขึ้นเพื่อทรานส์ฟอร์มองค์กรสู่ความเป็นดิจิทัล เพราะผลการศึกษาพบว่า องค์กรที่มีพื้นฐานด้านดิจิทัลแข็งแกร่งไม่เพียงช่วยให้ปรับตัวได้เร็ว แต่ผู้นำยังสามารถต่อยอดสร้างรายได้ให้ องค์กรได้มากกว่าขึ้น โดยเร็วกว่าองค์กรที่ตามอยู่ถึง 5 เท่าในปัจจุบันการแพร่ระบาดที่เกิดขึ้นทั่วโลกหลายองค์กรปรับตัวโดยนำเทคโนโลยีมาใช้ในรูปแบบใหม่เพื่อรักษารูทกิจให้อยู่รอด และพัฒนาไปในแบบที่ไม่คิดว่าจะทำได้มาก่อน ในขณะที่มีอีกหลายองค์กรต้องประสบกับความจริงที่เจ็บปวด มีทั้งความไม่พร้อมและขาดพื้นฐานด้านดิจิทัลที่จำเป็นต่อการปรับองค์กรให้ได้อย่างรวดเร็ว (นิธินันท์ สมบูรณ์วิทย์, 2563) กำหนดวิถีด้วยตนเอง ซึ่งการที่องค์กรจะกำหนดทิศทางแห่งอนาคตนั้น จะต้องยึดหลักสำคัญ 3 ประการประกอบไปด้วย 1. ความเป็นผู้นำด้านเทคโนโลยี เพราะหมดยุคแห่งการเป็นผู้ที่ตามได้เร็วแล้ว เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ผู้นำของวันข้างหน้าคือ ผู้ที่ใช้เทคโนโลยีเป็นตัวนำในการดำเนินกลยุทธ์ทางธุรกิจ 2. ผู้นำจะไม่รอให้เกิดภาวะ New Normal แต่จะสร้างสิ่งใหม่ขึ้นมา พัฒนาตามสภาวะความเป็นจริงใหม่โดยใช้แนวคิดและรูปแบบที่แตกต่างอย่างสิ้นเชิง 3. ผู้นำย่อมเป็นผู้ที่รับผิดชอบมากขึ้นในฐานะพลเมืองโลก โดยการออกแบบและนำเทคโนโลยีมาช่วยเสริมสร้างสิ่งดี ๆ นอกเหนือจากประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นกับองค์กร เพื่อร่วมสร้างโลกที่ยั่งยืนและคำนึงถึงทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง

2. เพราะโลกเปลี่ยน องค์กรต้องปรับมุมมองใหม่

ขณะเดียวกัน เมื่อพูดถึงการทรานฟอร์มองค์กรสู่ดิจิทัล ผลสำรวจพบว่าการมาของโควิด-19 ทำให้องค์กรต่างๆ มีการปรับตัวสู่ดิจิทัลรวดเร็วขึ้น โดยสามารถนำเทคโนโลยีมาใช้ในการธุรกิจได้ภายใน 1-2 ปี จากเดิมที่เคยต้องใช้เวลาเป็น 10 ปี เนื่องจากต้องรับมือกับสถานการณ์วิกฤต โดยองค์กรที่มีพื้นฐานด้านเทคโนโลยีและดิจิทัลที่แข็งแกร่งจะสามารถปรับตัวได้เร็วกว่าและเกิดการสะดุดของธุรกิจน้อยกว่าเมื่อเทียบกับองค์กรที่ยังไม่ปรับตัวสู่ดิจิทัลตอนนี้ต้องยอมรับว่าโลกเปลี่ยนไปแล้ว ทั้งรูปแบบการดำเนินธุรกิจรูปแบบการทำงาน รวมถึงพฤติกรรมของผู้บริโภคจะไม่ใช้ภาพเดิมอีกต่อไปแล้ว องค์กรจึงต้องเริ่มมีมุมมองใหม่ ๆ องค์กรในประเทศไทยไม่เฉพาะธุรกิจขนาดใหญ่มีความตื่นตัวและนำเทคโนโลยีมาใช้ในการดำเนินงานเพิ่มขึ้นในทุกส่วนงาน จากเดิมที่จะเห็นในส่วนงานขายเป็นหลักสำหรับองค์กรที่ยังไม่สามารถปรับตัวสู่ดิจิทัลหรืออยู่ระหว่างการปรับตัวนั้น ควรปรับตัวใหม่เริ่มจากการ “กำหนดเป้าหมาย” และ “วัตถุประสงค์” ในการนำดิจิทัลมาใช้ในองค์กรให้ชัด รวมถึงสามารถวัดผลได้ ก็จะทำให้ก้าวไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ได้ง่ายขึ้น

3. มิติสำคัญของผู้นำในยุค Next Normal

ในสถานการณ์ของโรคระบาดโควิด 19 ทำให้เราอยู่ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงและไม่แน่นอนอยู่ตลอดเวลา และบังคับให้เราต้องปรับวิธีการทำงาน และหันมาใช้เทคโนโลยีมากขึ้น “ผู้นำ” ขององค์กรจึงมีบทบาทสำคัญมากในการนำองค์กรดำเนินธุรกิจทั้งในช่วงวิกฤตและหลังวิกฤตนี้

จากงานวิจัยของ McKinsey ที่รวบรวมความคิดเห็นจากผู้บริหารระดับโลก ได้คัดกรองออกมา 5 มิติสำคัญในการนำองค์กรต่อไปหลังวิกฤตของโควิด 19 ซึ่งเรื่องของสิ่งแวดล้อมจะเข้ามามีบทบาทสำคัญมากในอนาคตอันใกล้ และจะเป็นหนึ่งในมิติที่สร้างความได้เปรียบทางการแข่งขัน โดยทั้ง 5 มิติ (McKinsey, 2021) มีดังนี้ 1) การทำงานด้วยเป้าหมายเดียวกัน องค์กรที่จะประสบความสำเร็จได้ในยุคนี้ ต้องสามารถเชื่อมโยงเป้าหมายขององค์กรและของพนักงานเข้าไว้ด้วยกันได้ เพราะพนักงานมองหาเป้าหมายในการทำงานที่แตกต่างกัน ซึ่งไม่ได้มองแค่เรื่องตัวเงินอย่างเดียวอีกต่อไป แต่หากเป็นเป้าหมายที่สร้างมูลค่าทางจิตใจ ซึ่งหากสามารถเชื่อมโยงได้ ก็จะทำให้องค์กรประสบความสำเร็จได้ง่ายมากขึ้น 2) การพัฒนาคนเก่ง การหาคนเก่ง และการรักษาคนเก่ง จะเป็นเรื่องที่มีความสำคัญมากขึ้นกว่าเดิม ผู้บริหารที่ประสบความสำเร็จนั้นสามารถบริหารจัดการคนเก่งได้ดี เพราะว่าตลาดแรงงานในปัจจุบันมีการแข่งขันกันสูงมากขึ้น การพึงความต้องการของพนักงาน สวัสดิการที่ตอบโจทย์ และแนวทางการเติบโตใน

องค์กรที่ชัดเจน จะช่วยส่งเสริมให้คนเก่งอยากมาทำงานมากยิ่งขึ้น 3) การปรับตัวได้เร็ว การแข่งขันในภาวะวิกฤต ความเร็วคือความได้เปรียบ หากผู้นำองค์กรสามารถปรับและเปลี่ยนวิธีการการทำงานได้อย่างรวดเร็ว ก็จะสามารถนำองค์กรผ่านวิกฤตได้เป็นอย่างดี และหากพนักงานทำงานร่วมกันได้เป็นอย่างดีก็จะสามารถต่อยอดงานและทำลายกำแพงการทำงานแบบเดิมได้ ก็จะสามารถนำองค์กรไปข้างหน้าได้อย่างรวดเร็ว 4) การเปลี่ยนแปลงไปสู่ยุคดิจิทัล องค์กรต้องให้ความสำคัญในการลงทุนกับการเปลี่ยนแปลง และผู้นำต้องทำตัวเป็นแบบอย่างในเรื่องการนำไปสู่ยุคดิจิทัลอย่างแท้จริง เพื่อสามารถนำองค์กรไปสู่การเปลี่ยนแปลงได้ทันกระแสโลก และต้องสามารถสร้างให้เป็นส่วนหนึ่งของดีเอ็นเอของพนักงานในทุกส่วนงานในองค์กรที่แท้จริง 5) กลยุทธ์ที่มุ่งเน้นความยั่งยืน เรื่องของสิ่งแวดล้อมไม่ใช่เป็นเรื่องที่ไกลตัวอีกต่อไป และเป็นสิ่งที่องค์กรต้องให้ความสำคัญมากขึ้น และการลงทุนทำเพื่อสิ่งแวดล้อมจะทำให้องค์กรได้เปรียบในอนาคตอันใกล้นี้ เนื่องจากผู้บริโภคจะให้ความสำคัญกับเรื่องนี้มากยิ่งขึ้น

ผู้นำในแต่ละองค์กรในทุกธุรกิจจะต้องหาวิธีและแนวทางการดำเนินงานที่เหมาะสมในแต่ละมิติ เพื่อให้ตอบโจทย์ขององค์กรและผู้บริโภค และสามารถดำเนินไปพร้อมกับกระแสโลกแห่งการเปลี่ยนแปลง เพื่อความยั่งยืนของความสำเร็จในอนาคต

สรุป

คุณลักษณะผู้นำองค์กรธุรกิจมีความสำคัญมากต่อการบริหารองค์การ ผู้บริหารจะต้องมีภาวะผู้นำตามแนวพุทธจิตวิทยาในองค์กรธุรกิจคือการเป็นผู้นำที่มีความพร้อมด้านบุคลิกภาพ ทั้งกาย วาจา และใจ มีหลักธรรมนำชีวิตและธุรกิจ เป็นผู้นำต้นแบบใช้เป็นกลยุทธ์สำคัญในการดำเนินธุรกิจด้านความสามารถ มีคุณธรรม จริยธรรม มีสติปัญญา มีทักษะด้านการสร้างแรงจูงใจ มีวิสัยทัศน์ มีทักษะการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ใช้กลยุทธ์ด้านการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพในการบริหารองค์การ และสุดท้ายผู้นำต้องมีทักษะด้านสังคม มีมนุษยสัมพันธ์ มีความสามารถในการรวมทีมเพื่อร่วมกิจกรรม ส่งเสริมความสำเร็จของระบบงานในองค์กรอีกทั้งจำต้องมีหลักธรรมที่สำคัญอันได้แก่ พรหมวิหาร 4 สังคหวัตถุ 4 และอิทธิบาท 4 ในการบริหารตน การบริหารคนและการบริหารงานให้บรรลุเป้าหมาย (Goal) ซึ่งต้องบูรณาการด้านหลักจิตวิทยานำมาพัฒนาบุคคลกล่าวคือจะต้องกระตือรือร้นในการพัฒนาตนเอง เช่น ระบบคิด การกำหนดวิสัยทัศน์ ความกล้าหาญในการตัดสินใจ ความยืดหยุ่น รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงภายนอก และมีการนำเทคโนโลยีมาช่วยในการทำงาน ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการพัฒนาองค์การให้สามารถปรับตัวได้ในสถานะที่มีการเปลี่ยนแปลงหรือเกิดภัย

คุกคามต่าง ๆ เช่น ในสถานการณ์ยุคท้ายหลังโควิด-19 จะต้องมีการปรับรูปแบบในการทำงานขององค์การให้ยืดหยุ่นและเหมาะสมกับสถานการณ์ หรือที่เรียกกันว่าการใช้ชีวิตแบบใหม่ในอนาคตต่อไป

รายการอ้างอิง

- กรุงเทพธุรกิจ. (2563). "New Normal" คืออะไร? เมื่อโควิด-19 ผลักเรสู่ชีวิต "ปกติวิถีใหม่". สืบค้น 20 มีนาคม 2566, จาก <https://shorturl.asia/UTXzj>
- นิธินันท์ สมบุญณวิทย์. (2565). เอกเซนเซอร์ชี้ “ผู้นำ” ยุคใหม่ ต้องกล้าปรับตัวและนำการเปลี่ยนแปลง. สืบค้น 10 กันยายน 2563, จาก <https://shorturl.asia/9VLqx>
- ประเวศ วะสี. (2542). “ภาวะผู้นำสภาพในสังคมไทยและวิธีแก้ไขภาวะผู้นำความสำคัญต่ออนาคตไทย. กรุงเทพฯ : มติชน.
- พรทิพย์ อัยยิมาพันธ์. (2563). บทบาท “ผู้นำ” ยุคโควิด “ต้องสร้างทุกคนให้เป็นผู้บริหาร”. สืบค้น 17 กันยายน 2566, จาก <https://www.prachachat.net/csr-hr/news-523827>
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2550). ภาวะผู้นำ. กรุงเทพฯ : สุขภาพใจ.
- วิไล ถาวรสุรารณ. (2565). คุณลักษณะผู้นำเชิงกลยุทธ์ตามแนวพุทธจิตวิทยาในองค์กรธุรกิจเครือข่าย (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- วีระพงศ์ เกียรติไพรยศ. (2560). การประยุกต์ใช้หลักธรรมพระพุทธศาสนาในการสร้างภาวะผู้นำของนักบริหาร. รายงานการประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 4 นานาชาติ ครั้งที่ 2. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น.
- “_____”. (2565). ภาวะผู้นำกับการบริหารองค์การในยุคนิวนอร์มัล. วารสารพุทธสังคมวิทยาปริทัศน์, 7(1), 743-753.
- สำนักงานราชบัณฑิตยสภา. (2563). พจนานุกรมศัพท์นิเทศศาสตร์ ฉบับราชบัณฑิตยสภา. กรุงเทพฯ : สำนักงานราชบัณฑิตยสภา.
- Mackinsey. (2021). “What matters most?” Five priorities for CEOs in the next normal, How leaders can adapt to a very different future. สืบค้น 20 มีนาคม 2566, จาก <https://shorturl.asia/eaPGK>
- McFarland, Dalton E. (1979). *Management Foundations and Practices* (5 th ed.). New York : Macmillan.

การสอนสังคมตามแนวพุทธศาสตร์ด้วยเทคนิค PSLDC MODEL 5 ขั้น

Social Studies Teaching Based on Buddhist Principles with the 5-Step PSLDC Model

Received: March 06, 2024
Revised: April 02, 2024
Accepted: April 02, 2024

พระครูอุทิตปรียัติสุนทร¹, สมบุญ ทิพรังศรี² และ
พระชัยวัฒน์ จินดาพานิชย์³

Phra Kru Uthit Pariyat Sunthon, Somboon Thiprangsri and
Phra Chaiwat Jindapanit
(ed.uthai@mcu.ac.th)

บทคัดย่อ

การปฏิบัติการสำหรับการสอนสังคมศึกษา คือ กระบวนการหรือกิจกรรมที่ครูใช้เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ของนักเรียนในวิชาสังคมศึกษา โดยเน้นที่ให้นักเรียนเรียนรู้ผ่านประสบการณ์จริง เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพช่วยให้นักเรียนเข้าใจแนวคิดที่ซับซ้อนและสร้างความเข้าใจที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นได้อย่างยั่งยืนด้วยเทคนิค PSLDC Model 5 ขั้น ความสำเร็จเป็นรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่ยืดหยุ่น สามารถปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับบริบทของสถานศึกษาและกลุ่มเป้าหมายของการเรียนรู้ ที่ผู้เขียนออกแบบขึ้น ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ 1 P : Plan วางแผน เป็นขั้นตอนที่ครูกำหนดจุดประสงค์การเรียนรู้ เนื้อหาสาระ กิจกรรมการเรียนรู้ สื่อการเรียนรู้ และการประเมินผลการเรียนรู้ ขั้นตอนที่ 2 S : Structure โครงสร้าง เป็นขั้นตอนที่ครูออกแบบโครงสร้างการเรียนรู้โดยพิจารณาจากจุดประสงค์การเรียนรู้ เนื้อหาสาระ และกิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นตอนที่ 3 L : Link เชื่อมโยง เป็นขั้นตอนที่ครูเชื่อมโยงความรู้เดิมกับความรู้ใหม่ โดยพิจารณาจากเนื้อหาสาระและกิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นตอนที่ 4 D : Design ออกแบบ เป็นขั้นตอนที่ครูออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้โดยพิจารณาจากจุดประสงค์การเรียนรู้ เนื้อหาสาระ โครงสร้างการเรียนรู้ และความรู้เดิมของนักเรียน และ ขั้นตอนที่ 5 C : Conclusion สรุปผล เป็นขั้นตอนที่ครูสรุปผลการเรียนรู้โดยพิจารณาจากกิจกรรมการเรียนรู้และการประเมินผลการเรียนรู้ การจัดการเรียนรู้ตามแบบ PSLDC 5 ขั้น ความสำเร็จ ช่วยให้

^{1, 2, 3} วิทยาลัยสงฆ์อุทัยธานี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Uthathani Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยผู้สอนจะต้องวางแผนการจัดการเรียนรู้ อย่างรอบคอบออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลาย เชื่อมโยงความรู้เดิมกับความรู้ ใหม่และสรุปผลการเรียนรู้ของผู้เรียน

คำสำคัญ : การสอนสังคมศึกษา, พุทธศาสตร์, PSLDC Model

Abstract

Practices for teaching social studies are processes or activities that teachers use to promote student learning in social studies. Emphasis is placed on allowing students to learn through real experiences. It is an effective method to help students understand complex concepts and create a deeper, sustainable understanding using the PSLDC Model technique, 5 steps to success. It is a flexible learning management format. Can be adjusted to suit the context of the educational institution and the target group of learning. The author designed it consists of 5 steps: Step 1 P: Plan is the step where the teacher determines learning objectives, content, learning activities. learning media and evaluation of learning outcomes. Step 2 S: Structure Structure is the step in which the teacher designs the learning structure. By considering the learning objectives, content and learning activities. Step 3 L: Link is the step where the teacher connects previous knowledge with new knowledge. By considering the content and learning activities. Step 4 D: Design is the step in which the teacher designs learning activities. By considering the learning objectives, content, learning structure. and the students' prior knowledge and Step 5 C: Conclusion. Summarizing the results is the step where the teacher summarizes the learning results. By considering learning activities and learning evaluations. Learning management according to the PSLDC model, 5 steps to success Helps students learn efficiently. The teacher must plan the learning management carefully and design a variety of learning activities. Connect previous knowledge with new knowledge. and summarize the learning results of the students.

Keywords: Practices for Teaching Social Studies, Buddhist Principles, PSLDC Model

บทนำ

การสอนสังคมศึกษา เป็นกระบวนการจัดการเรียนการสอนในรายวิชาของกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม เป็นการศึกษาวิเคราะห์สังคมโลกเกี่ยวเนื่องกับความเป็นอยู่ของมนุษย์ โลกตะวันออก โลกตะวันตก สากลและสังคมไทยเอง ตั้งแต่เกิด ยืนตาย ล้วนต้องพบพานประสบกับความเปลี่ยนแปลง ในทุกด้านของมิติในการเจริญเติบโต พัฒนาไป ดำเนินไปในทิศทางข้างหน้าอย่างไม่หยุดยั้ง ตามกาล ตามเวลา ตามยุค ตามสมัย ที่หมุนเวียน เปลี่ยนไป อย่างก้าวกระโดด ดังนั้น สารัตถะสำคัญของการจัดการเรียนรู้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม จึงมีเป้าหมายหรือความมุ่งหมายก็เพื่อให้ผู้เรียนเกิดองค์ความรู้ ในด้าน 1) องค์ประกอบทางปัญญา หมายถึง ความรู้ ความเข้าใจ ความเชื่อ และข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง 2) องค์ประกอบทางอารมณ์ หมายถึง ความรู้สึก ความชอบ ความไม่ชอบ อารมณ์ และความรู้สึกที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง 3) องค์ประกอบทางพฤติกรรม หมายถึง แนวโน้มที่จะแสดงออกซึ่งพฤติกรรม การกระทำ การปฏิบัติต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง สร้างผู้เรียนให้มีความเข้าใจ สามารถนำไปเป็นแนวความคิด ความรู้สึก ความเชื่อและแนวโน้มที่จะแสดงออกซึ่งพฤติกรรมของบุคคลที่เป็นปฏิกิริยาโต้ตอบ โดยการประมาณค่าว่า ชอบ หรือ ไม่ชอบ ส่งผลต่อการตอบสนองของบุคคลในเชิงบวกหรือเชิงลบต่อบุคคล สิ่งของและสถานการณ์ ในสภาวะแวดล้อมของบุคคลนั้น ๆ ต่อ ยอดเป็นกระบวนการสร้างสรรค์ความคิด เป็นนวัตกรรม พัฒนาไปเป็นนวัตกรรม ในบริบททางสังคม ความเป็นอยู่ ความเป็นพลโลก ศาสนา ที่ช่วยให้เกิดความสงบสุข ทั้งร่างกาย จิตใจ เป็นปกติสุขในการดำเนินชีวิต วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงามของการดำเนินชีวิตตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน อันจะนำมาซึ่งเจตคติ การใฝ่รู้ในการศึกษาเล่าเรียน

การสอนสังคมศึกษา จึงเป็นกระบวนการจัดการเรียนการสอนที่สำคัญ ที่ครูจะเป็นผู้ช่วยถ่ายทอดให้นักเรียนได้เรียนรู้ครอบคลุมหัวข้อในการจัดการศึกษาของสังคมศึกษาเกี่ยวกับประวัติศาสตร์ ภูมิศาสตร์ การเมือง เศรษฐกิจ และวัฒนธรรม ดังนั้น เป้าหมายของการสอนสังคมศึกษาจึงเป็นการช่วยให้นักเรียนเข้าใจสังคม และบทบาทของตนเองในสังคม กระบวนการนี้ควรมุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้พัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และทักษะอื่น ๆ ที่จำเป็นในการดำรงชีวิต สังคมในศตวรรษที่ 21 โดยต้องคำนึงถึงกระบวนการเปลี่ยนแปลงของโลกที่มีการพัฒนาในด้าน เทคโนโลยี และอื่น ๆ อย่างรวดเร็ว เพื่อให้เป็นไปตามกรอบการศึกษาครู จึงควรใช้วิธีการสอนที่หลากหลาย เน้นให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริงและมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ ตัวอย่างวิธีการสอนสังคมศึกษาที่มีประสิทธิภาพ

การสอนสังคมตามหลักพุทธศาสตร์ จึงมีเป็นกระบวนการจัดการเรียนการสอนที่มีความท้าทายครูสังคมศึกษาต้องมุ่งเน้นผลสัมฤทธิ์ ไปที่ผู้เรียนให้รู้จักหน้าที่และความรับผิดชอบโดยใช้กระบวนการที่มีการ เน้นย้ำถึงความสำคัญของการเป็นพลเมืองที่ดี รู้จักเคารพกฎหมายโดยอธิบายถึงผลลัพธ์ของการรักษาและละเมิดกฎหมาย รู้จักการแก้ไขความขัดแย้งด้วยการฝึกทักษะการเจรจาต่อรอง ประนีประนอม รู้จักการช่วยเหลือผู้อื่น ด้วยวิธีปลูกฝังจิตอาสา ร่วมแบ่งปัน โดยใช้วิธีการสอนแบบองค์รวมเพื่อพัฒนาผู้เรียนทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และปัญญา เชื่อมโยงหลักธรรมทางพุทธศาสนากับเนื้อหาวิชาสังคม มุ่งการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่ต้องให้นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติ ฝึกฝนทักษะการอยู่ร่วมกัน

กรอบสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ การสอนสังคมศึกษา

กระทรวงศึกษาธิการ, (2560) หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560) กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ได้กำหนดสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ มุ่งเน้นการพัฒนาผู้เรียนให้มีทักษะที่จำเป็นสำหรับศตวรรษที่ 21 และสามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตจริง ตามแนวคิดของพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ (ฉบับที่ 4) พ.ศ. 2562 ออกเป็น 5 สาระ ดังนี้

สาระที่ 1 ศาสนา ศีลธรรม จริยธรรม

มาตรฐาน ส 1.1 รู้และเข้าใจประวัติ ความสำคัญ ศาสดา หลักธรรมของพระพุทธศาสนาหรือศาสนาที่ตนนับถือและศาสนาอื่น มีศรัทธาที่ถูกต้อง ยึดมั่นและปฏิบัติตามหลักธรรม เพื่ออยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข

มาตรฐาน ส 1.2 เข้าใจ ตระหนักและปฏิบัติตามเป็นศาสนิกชนที่ดีและธำรงรักษาพระพุทธศาสนาหรือศาสนาที่ตนนับถือ

สาระที่ 2 หน้าที่พลเมือง วัฒนธรรมและการดำเนินชีวิตในสังคม

มาตรฐาน ส 2.1 เข้าใจและปฏิบัติตามหน้าที่ของการเป็นพลเมืองดี มีค่านิยมที่ดีงามและธำรงรักษาประเพณีและวัฒนธรรมไทย ดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมไทยและสังคมโลกอย่างสันติสุข

มาตรฐาน ส 2.2 เข้าใจ ระบบการเมืองการปกครองในสังคมปัจจุบัน ยึดมั่นศรัทธา ธำรงรักษาไว้ซึ่งการปกครองระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข

สาระที่ 3 เศรษฐศาสตร์

มาตรฐาน ส.3.1 เข้าใจ และสามารถบริหารจัดการทรัพยากรในการผลิตและการบริโภคการใช้ ทรัพยากรที่มีอยู่จำกัดได้อย่างมีประสิทธิภาพและคุ้มค่า รวมทั้ง เข้าใจหลักการของเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อการดำรงชีวิตอย่างมีดุลยภาพ

มาตรฐาน ส.3.2 เข้าใจ ระบบและสถาบันทางเศรษฐกิจต่างๆความสัมพันธ์ทางเศรษฐกิจและความจำเป็นของการร่วมมือกันทางเศรษฐกิจในสังคมโลก

สาระที่ 4 ประวัติศาสตร์

มาตรฐาน ส 4.1 เข้าใจ ความหมาย ความสำคัญ ของเวลาและยุคสมัยทางประวัติศาสตร์ สามารถใช้วิธีการทางประวัติศาสตร์มาวิเคราะห์เหตุการณ์ต่าง ๆ อย่างเป็นระบบ

มาตรฐาน ส 4.2 เข้าใจ พัฒนาการของมนุษยชาติจากอดีตจนถึงปัจจุบัน ในด้านความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์อย่างต่อเนื่อง ตระหนักถึงความสำคัญ และสามารถวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดขึ้น

มาตรฐาน ส 4.3 เข้าใจ ความเป็นมาของชาติไทย วัฒนธรรม ภูมิปัญญาไทยมี ความรัก ความภูมิใจและธำรงความเป็นไทย

สาระที่ 5 ภูมิศาสตร์

มาตรฐาน ส 5.1 เข้าใจ ลักษณะของโลกทางกายภาพและความสัมพันธ์ของสรรพสิ่งซึ่งมีผล ต่อกันและกันในระบบของธรรมชาติ ใช้แผนที่และเครื่องมือทางภูมิศาสตร์ ในการค้นหาวิเคราะห์ สรุป และใช้ข้อมูลภูมิสารสนเทศอย่างมีประสิทธิภาพ

มาตรฐาน ส 5.2 เข้าใจ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่ก่อให้เกิดการสร้างสรรควัฒนธรรม มีจิตสำนึกและมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์ทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน

สรุปได้ว่า กรอบสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ การสอนสังคมศึกษามุ่งเน้นการพัฒนาผู้เรียนให้เป็นพลเมืองที่มีคุณภาพใน 1) การพัฒนาผู้เรียนให้เป็นพลเมืองที่มีคุณภาพ 2) การพัฒนาผู้เรียนให้เป็นพลเมืองที่มีทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 3) การพัฒนาผู้เรียนให้เป็นพลเมืองที่มีคุณลักษณะตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง 4) การพัฒนาผู้เรียนให้เป็นพลโลก

หลักการสำคัญในการสอนสังคมศึกษา

หลักการสำคัญในการสอนสังคมศึกษา หมายถึง แนวทางหรือแนวคิดที่ครูผู้สอนควรยึดถือในการจัดการเรียนรู้วิชาสังคมศึกษา เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ประกอบด้วย

1) หลักการเน้นผู้เรียน มุ่งเน้นให้นักเรียนเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ เน้นการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา การตัดสินใจและการมีส่วนร่วม หลักการเน้นผู้เรียนเป็นแนวทางการจัดการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นให้นักเรียนเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ แทนที่จะเป็นครูผู้สอน

2) หลักการบูรณาการ มุ่งเน้นการเชื่อมโยงเนื้อหาวิชาสังคมศึกษาเข้ากับวิชาอื่น ๆ และประสบการณ์จริงของนักเรียน

3) หลักการพัฒนาผู้เรียน เน้นการพัฒนาผู้เรียนอย่างมีประสิทธิภาพนั้น ไม่ได้จำกัดอยู่แค่การพัฒนาทางสติปัญญาเพียงอย่างเดียว แต่ควรให้ความสำคัญกับการพัฒนาผู้เรียนทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคมควบคู่ไปด้วย เพื่อให้ผู้เรียนเติบโตเป็นบุคคลที่มีความสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

4) หลักการส่งเสริมความเป็นพลเมือง เน้นการปลูกฝังให้นักเรียนมีคุณลักษณะเป็นพลเมืองดี มีความรับผิดชอบต่อสังคม

5) หลักการส่งเสริมความคิดวิเคราะห์ เน้นการฝึกฝนให้นักเรียนคิดวิเคราะห์อย่างมีวิจารณญาณ คิดอย่างสร้างสรรค์ แก้ปัญหา ตัดสินใจและเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

6) หลักการส่งเสริมการมีส่วนร่วม เน้นการให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้แนวทางการจัดการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นให้นักเรียนมีบทบาทอย่างตั้งใจในกระบวนการเรียนรู้ ไม่ได้เป็นเพียงผู้รับข้อมูลโดยไม่ได้ตั้งใจเท่านั้น แนวทางนี้ ส่งผลดีต่อนักเรียนหลายประการ

สรุปได้ว่า การสอนสังคมศึกษาที่มีประสิทธิภาพ จำเป็นต้องอาศัยความเข้าใจหลักการสำคัญและนำไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสม ส่งผลต่อพัฒนาการของผู้เรียนอย่างรอบด้าน และช่วยให้ผู้เรียนเติบโตเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพ

หลักพุทธธรรมกับการสอนสังคมศึกษา

การบูรณาการหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเข้ากับการสอนวิชาสังคมศึกษา เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้เป็นพลเมืองที่มีคุณภาพทั้งด้านปัญญา จริยธรรมและคุณธรรม สามารถประยุกต์ใช้กับการสอนสังคมศึกษา ได้ดังนี้

1. การพัฒนาคุณธรรม หลักพุทธธรรมเน้นย้ำถึงการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายของการสอนสังคมศึกษาที่มุ่งหวังสร้างพลเมืองที่มีคุณภาพ หลักธรรมที่สำคัญ ได้แก่ หลักไตรสิกขา ประกอบด้วย ศีล การฝึกฝนวินัย ควบคุมกาย วาจา ใจ สมาธิ การฝึกฝนจิตให้สงบ มั่นคง ปัญญา การพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ

2. การส่งเสริมสันติสุข พระพุทธศาสนาสอนให้มนุษย์อยู่ร่วมกันด้วยความสันติสุข หลักธรรมที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ อหิงสา การไม่เบียดเบียนผู้อื่น เมตตา ความรัก ความปรารถนาดีต่อผู้อื่น กรุณา ความสงสาร เห็นอกเห็นใจผู้อื่น

3. การเคารพความหลากหลาย พระพุทธศาสนาสอนให้เคารพในความแตกต่าง หลักธรรมที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ความไม่ยึดติด ไม่ยึดติดกับความคิด ความเชื่อของตน การเปิดใจ ยอมรับความคิด ความเชื่อของผู้อื่น การฟังอย่างตั้งใจ เข้าใจมุมมองของผู้อื่น

4. การคิดวิเคราะห์ พระพุทธศาสนาสอนให้คิดวิเคราะห์ แยกแยะผิดชอบชั่วดี หลักธรรมที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ สติ การมีสติ รู้ตัว สัมปชัญญะ การมีสำนึก รู้เท่าทัน วิจารณ์ญาณ การคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล

พุทธปรัชญากับศาสตร์การสอนสังคมศึกษา

พุทธปรัชญามีบทบาทสำคัญในการสอนสังคมศึกษา เพราะสามารถช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ สังคมและโลกได้อย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น โดยหลักการสำคัญของพุทธปรัชญาที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการสอนสังคมศึกษา มีดังนี้

1. หลักไตรลักษณ์ สอนให้เข้าใจว่าทุกสิ่งล้วนไม่เที่ยง เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ความรู้ความเข้าใจนี้ช่วยให้ผู้เรียนไม่ยึดติดกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง มองโลกอย่างเป็นกลางและเข้าใจความเปลี่ยนแปลงของสังคม

2. หลักมัชฌิมาปฏิปทา สอนให้ผู้เรียนรู้จักทางสายกลาง หลีกเลียงความสุดโต่ง ช่วยให้ผู้เรียนมีวิจารณ์ญาณ คิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผลและตัดสินใจอย่างรอบคอบ

3. หลักอริยสัจ สอนให้ผู้เรียนเข้าใจความจริงของชีวิต เกี่ยวกับทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ความรู้ความเข้าใจนี้ช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจปัญหาของสังคม มองหาสาเหตุและแสวงหาทางแก้ไข

4. หลักพรหมวิหาร สอนให้ผู้เรียนมีเมตตา กรุณา มุติตา อุเบกขา คุณธรรมเหล่านี้ช่วยให้ผู้เรียนมีจิตใจที่ดี รู้จักรัก รู้จักแบ่งปันและอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมอย่างมีความสุข

5. หลักกรรม สอนให้ผู้เรียนเข้าใจผลของการกระทำ ช่วยให้ผู้เรียนมีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น รู้จักคิดก่อนทำและทำดีเพื่อสังคม

สอดคล้องกับงานวิจัยของ ดร. สุรพล กาญจนกุล เรื่อง การประยุกต์ใช้หลักพุทธปรัชญาในการจัดการเรียนรู้สังคมศึกษา ผลการวิจัย พบว่า การใช้หลักพุทธปรัชญาในการจัดการเรียนรู้สังคมศึกษา ช่วยให้ผู้เรียนมีทักษะการคิดวิเคราะห์ เข้าใจปัญหาสังคม มีความรับผิดชอบต่อสังคม และมีคุณธรรมจริยธรรม ดร. สุรพล กาญจนกุล เสนอแนะแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธปรัชญาในการจัดการเรียนรู้สังคมศึกษา ดังนี้

1) พัฒนาหลักสูตร ควรบูรณาการหลักพุทธปรัชญาเข้ากับเนื้อหาการเรียนรู้ 2) พัฒนาสื่อการสอน ควรออกแบบสื่อการสอนที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนเข้าใจหลักพุทธปรัชญา 3) พัฒนาการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ควรจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ฝึกฝนการนำหลักพุทธปรัชญาไปใช้จริง

พุทธวิธีการสอนกับการสอนสังคมศึกษา

พุทธวิธีการสอนและศาสตร์การสอนสังคมศึกษาต่างมีเป้าหมายร่วมกันในการพัฒนาผู้เรียนให้เป็นพลเมืองที่มีคุณภาพ แต่มีวิธีการและมุมมองที่แตกต่างกัน ดังนี้

1. พุทธวิธีการสอน มุ่งเน้นไปที่การพัฒนาผู้เรียนทั้งด้านปัญญาและจริยธรรม มีหลักการสำคัญดังนี้ การฝึกฝนสติ ช่วยให้ผู้เรียนมีสมาธิ จดจ่อกับการเรียนรู้ และเข้าใจเนื้อหาอย่างลึกซึ้ง การพัฒนาปัญญา ส่งเสริมให้ผู้เรียนคิดวิเคราะห์ หาเหตุผลและตัดสินใจอย่างมีวิจารณญาณ การพัฒนาคุณธรรม ปลูกฝังให้ผู้เรียนมีศีลธรรม จริยธรรม รู้จักผิดชอบชั่วดีและมีความรับผิดชอบต่อสังคม

2. การบูรณาการพุทธวิธีการสอนกับศาสตร์การสอนสังคมศึกษาสามารถทำได้ดังนี้

1) หลักการฝึกสติ การสอนเนื้อหาสังคมศึกษา ช่วยให้ผู้เรียนมีสมาธิจดจ่อกับเนื้อหา และเข้าใจเนื้อหาอย่างลึกซึ้ง

2) หลักการพัฒนาปัญญา ในการสอนให้ผู้เรียนคิดวิเคราะห์หาเหตุผลและตัดสินใจอย่างมีวิจารณญาณ เกี่ยวกับปัญหาทางสังคม

3) หลักการพัฒนาคุณธรรม ในการสอนให้ผู้เรียนมีศีลธรรม จริยธรรม รู้จักผิดชอบชั่วดีและมีความรับผิดชอบต่อสังคม

การสอนสังคมตามแนวพุทธศาสตร์ ด้วยเทคนิค PSLDC Model 5 ขั้น

การสอนสังคมศึกษาสามารถสรุปได้ 3 แนวคิด มาเป็นพื้นฐานสำคัญในการสอนสังคมศึกษา ได้แก่

1) การสอนสังคมศึกษาเพื่อการพัฒนาพลเมือง (Social Studies for Citizenship Education) เน้นการพัฒนาผู้เรียนให้เป็นพลเมืองที่มีคุณภาพ มีความรู้ความเข้าใจ รู้จักหน้าที่และสิทธิของตน ปฏิบัติตนตามกฎหมาย และมีส่วนร่วมในสังคมอย่างสร้างสรรค์

2) การสอนสังคมศึกษาเพื่อการพัฒนาการคิดวิเคราะห์ (Social Studies for Critical Thinking) เน้นการพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์ คิดอย่างมีวิจารณญาณ ตั้งคำถาม วิเคราะห์ข้อมูล สังเคราะห์ความรู้ และตัดสินใจอย่างมีเหตุผล

3) การสอนสังคมศึกษาเพื่อการพัฒนาความเข้าใจสังคม (Social Studies for Social Understanding) เน้นการพัฒนาความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสังคม วัฒนธรรม ประวัติศาสตร์ เศรษฐกิจ การเมืองและปัญหาต่าง ๆ ในสังคม

การสอนสังคมศึกษาที่มีประสิทธิภาพควรยึดแนวคิด ทฤษฎี และหลักการที่กล่าวมาข้างต้น โดยเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ส่งเสริมการคิดวิเคราะห์ เชื่อมโยงเนื้อหากับชีวิตจริง และใช้สื่อและเทคโนโลยีในการเรียนรู้ สิ่งสำคัญ คือ ครูผู้สอนต้องมีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาวิชาสังคมศึกษา แนวคิด ทฤษฎี และหลักการการสอน รวมไปถึงเทคนิคและวิธีการสอนที่หลากหลาย เพื่อจัดการเรียนรู้ให้มีประสิทธิภาพและบรรลุเป้าหมายที่วางไว้

หลักพุทธธรรมสามารถประยุกต์ใช้กับการสอนสังคมศึกษาได้หลายประการ ช่วยให้ผู้เรียนพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม รู้จักอยู่ร่วมกันด้วยความสันติสุข เคารพความหลากหลาย และคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล

พุทธวิธีการสอนและศาสตร์การสอนสังคมศึกษา ต่างมีจุดมุ่งหมาย วิธีการ และมุมมองที่แตกต่างกัน แต่สามารถบูรณาการเข้าด้วยกัน เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้เป็นพลเมืองที่มีคุณภาพ มีปัญญา มีคุณธรรมและสามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข

กระบวนการการสอนสังคมศึกษา ด้วยเทคนิค PSLDC Model 5 ขั้น เป็นแนวทางการจัดการเรียนรู้แบบ Active Learning ที่เน้นการมีส่วนร่วมของนักเรียน ส่งเสริมให้ผู้เรียนคิดวิเคราะห์ สืบค้นข้อมูล และสร้างสรรค์ผลงาน ที่เกิดจากผลการศึกษาวิจัย เรื่อง การออกแบบการเรียนรู้เชิงรุกด้านการงานเป็นทีมรายวิชาพระพุทธศาสนาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ของโรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดอุทัยธานี โดย พระครูอุทิศปริยัติสุนทร ใช้วิธีการสอนสังคมตามแนวพุทธศาสตร์ด้วยเทคนิค PSLDC Model 5 ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 P : Plan วางแผน

ขั้นตอนที่มีความสำคัญที่สุดของกระบวนการสอนสังคมศึกษา เปรียบเสมือนการสร้างรากฐานที่มั่นคงให้กับการสอน ประกอบไปด้วยองค์ประกอบหลัก ดังนี้

1) กำหนดเป้าหมายการเรียนรู้ เช่น การวิเคราะห์มาตรฐานตัวชี้วัดและประเด็นสำคัญของเนื้อหา การกำหนดเป้าหมายการเรียนรู้ที่ชัดเจน วัดผลได้ สอดคล้องกับมาตรฐาน การระบุพฤติกรรมที่สังเกตได้ เพื่อวัดผลและประเมินผล

2) วิเคราะห์ผู้เรียน ได้แก่ การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน ความรู้เดิม ประสบการณ์ ทักษะและความสนใจของผู้เรียน พิจารณาความหลากหลายของผู้เรียน เช่น ระดับสติปัญญา ความสามารถพิเศษ ภาษา วัฒนธรรม มีการปรับเนื้อหาและกิจกรรมให้เหมาะสมกับผู้เรียน

3) เลือกเนื้อหา ได้แก่ การคัดเลือกเนื้อหาที่สอดคล้องกับเป้าหมายการเรียนรู้ มาตรฐานตัวชี้วัด และความสนใจของผู้เรียน เน้นเนื้อหาหลักที่สำคัญ กระตุ้นความคิด วิเคราะห์ เชื่อมโยงกับโลกปัจจุบัน คัดสรรแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย น่าเชื่อถือ ทันสมัย

4) เลือกสื่อการสอน เช่น เลือกสื่อที่เหมาะสมกับเนื้อหา กิจกรรมและผู้เรียน ดึงดูดความสนใจ กระตุ้นการมีส่วนร่วม ส่งเสริมความเข้าใจ ใช้งานสื่ออย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับเป้าหมาย

5) วางแผนการวัดผลและประเมินผล ดังนี้ กำหนดวิธีการวัดผลและประเมินผล ที่หลากหลาย สอดคล้องกับเป้าหมาย เน้นการประเมินผลอย่างต่อเนื่อง พัฒนาผู้เรียน เก็บข้อมูล วิเคราะห์ผล นำมาปรับปรุงการสอน

ขั้นที่ 2 S : Structure โครงสร้าง

การกำหนดองค์ประกอบของบทเรียนให้ชัดเจน ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก ดังนี้

1) การจัดลำดับเนื้อหา ได้แก่ การเรียงลำดับเนื้อหาอย่างเป็นระบบ โดยการเริ่มจากเนื้อหาพื้นฐาน ไปสู่เนื้อหาที่ซับซ้อน ให้เกิดการเชื่อมโยงเนื้อหากับประสบการณ์และความรู้เดิมของผู้เรียน

2) การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ โดยมีการเลือกกิจกรรมที่หลากหลายเหมาะสมกับเนื้อหา ใช้วิธีหรือกระบวนการในการกระตุ้นการมีส่วนร่วมให้กับผู้เรียนส่งเสริมให้เกิดการคิดวิเคราะห์ มีการฝึกทักษะการแก้ปัญหา การทำงานเป็นทีม การสื่อสาร และจิตสำนึกในความรับผิดชอบ

3) การจัดการเวลา ได้แก่ การกำหนดเวลาสำหรับแต่ละกิจกรรม ให้มีการบริหารเวลาจัดการเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ มีการรู้จักการคำนวณเพื่อเวลาสำหรับกิจกรรมเพิ่มเติม เช่น การตอบคำถาม การร่วมกันอภิปรายเพิ่มเติมในบางประเด็น

ขั้นที่ 3 L : Link เชื่อมโยง

มุ่งเน้นการเชื่อมโยงเนื้อหา กิจกรรมและประสบการณ์เข้าด้วยกัน เพื่อสร้างความหมาย เข้าใจและจดจำเนื้อหาได้อย่างลึกซึ้ง ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบหลัก ดังนี้

1) เชื่อมโยงเนื้อหากับประสบการณ์ คือ การเชื่อมโยงเนื้อหาบทเรียนกับชีวิตจริง ประสบการณ์และความรู้เดิมของผู้เรียนให้สามารถยกตัวอย่าง สถานการณ์ เหตุการณ์ บุคคล ที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหา ผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ เช่น การอภิปราย การเล่าเรื่อง การแสดงบทบาทสมมติ

2) เชื่อมโยงเนื้อหากับบริบท คือ การเชื่อมโยงเนื้อหาในบทเรียนกับบริบททางสังคม เศรษฐกิจ การเมือง วัฒนธรรม และเทคโนโลยี ให้สามารถอธิบาย วิเคราะห์ เนื้อหา ในบริบท ของสังคม ผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ เช่น การอภิปราย การวิเคราะห์ กรณีศึกษา การสืบเสาะหาความรู้ เป็นต้น

3) เชื่อมโยงเนื้อหากับทักษะ ได้แก่ การเชื่อมโยงเนื้อหาในบทเรียนกับทักษะ การคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา การสื่อสาร การทำงานเป็นทีม ผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ เช่น การอภิปราย การทำงานกลุ่ม การนำเสนอ การจำลองสถานการณ์ เป็นต้น

4) เชื่อมโยงเนื้อหากับประเด็นร่วมสมัย ได้แก่ เชื่อมโยงเนื้อหากับประเด็น ปัญหา เหตุการณ์ ในสังคมปัจจุบัน ให้สามารถอภิปราย วิเคราะห์ ประเด็น ปัญหา เหตุการณ์ ผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ เช่น การอภิปราย การวิเคราะห์ กรณีศึกษา การสืบเสาะหาความรู้ เป็นต้น

ขั้นที่ 4 D : Design ออกแบบ

มุ่งเน้นการออกแบบการสอนให้มีประสิทธิภาพ บรรลุเป้าหมาย ดึงดูดความสนใจ กระตุ้นการมีส่วนร่วม ส่งเสริมการเรียนรู้ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบหลัก ดังนี้

1) ออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ โดยผ่านกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ที่หลากหลาย เหมาะสมกับเนื้อหา เป้าหมาย ผู้เรียน เป็นการส่งเสริม การคิดวิเคราะห์ การฝึกทักษะในยุคศตวรรษที่ 21 มีกระตุ้นผู้เรียนให้เกิดการมีส่วนร่วม

2) ออกแบบสื่อการสอน หมายถึง การที่ผู้ต้องใช้ความรู้เข้าใจเห็นความสำคัญ ในการคัดเลือกสื่อที่เหมาะสม ให้เกิดการดึงดูดความสนใจของผู้เรียนส่งเสริมให้เกิด ความรู้ ความเข้าใจได้อย่างมีคุณภาพ

3) ออกแบบการวัดผลและประเมินผล เป็นขั้นตอนที่ต้องให้ความสำคัญเป็นอย่างมากในการเลือกวิธีการวัดผล ประเมินผล ให้สอดคล้องกับ เป้าหมาย เนื้อหา และ กิจกรรมการเรียนรู้

4) ออกแบบบรรยากาศการเรียนรู้ ได้แก่ การจัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ ที่ให้เอื้อต่อ การเรียนรู้ การมีส่วนร่วม ของผู้เรียน

ขั้นที่ 5 C : Conclusion สรุปผล

มุ่งเน้นการทบทวน สรุป เนื้อหา กิจกรรม ประสบการณ์ การเรียนรู้ของผู้เรียน ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก ดังนี้

1) สรุปเนื้อหา หมายถึง การนำเอาใจความสำคัญของเนื้อหาบทเรียน มาเรียบเรียงใหม่ให้กระชับ เข้าใจง่าย โดยคงไว้ซึ่งประเด็นหลัก และรายละเอียดสำคัญ ๆ สามารถเกิดการเชื่อมโยง กับเนื้อหาต้นฉบับ

2) สรุปกิจกรรม หมายถึง การนำเสนอภาพรวมของกิจกรรมที่จัดขึ้น โดยระบุถึงวัตถุประสงค์ วิธีการดำเนินงาน ผลลัพธ์และบทสรุป

3) สรุปผลการเรียนรู้ การนำเสนอภาพรวมของสิ่งที่ผู้เรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์การเรียนรู้ ประกอบด้วย ความรู้ อธิบายว่าผู้เรียนได้เรียนรู้อะไรบ้าง ทักษะ อธิบายว่าผู้เรียนมีทักษะอะไรบ้าง เจตคติ อธิบายว่าผู้เรียนมีทัศนคติต่อสิ่งที่เรียนอย่างไร พฤติกรรม อธิบายว่าผู้เรียนแสดงพฤติกรรมอย่างไร

บทสรุป

การสอนสังคมศึกษา ด้วยเทคนิค PSLDC Model 5 ชั้น ได้มาจากการผลการศึกษาวิจัย เรื่อง “การออกแบบการเรียนรู้เชิงรุกด้านการทำงานเป็นทีมรายวิชาพระพุทธศาสนา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ของโรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดอุทัยธานี” โดยมีวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้ 1) เพื่อการวิเคราะห์สภาพปัจจุบันและปัญหาของการออกแบบการจัดการเรียนรู้วิชาพระพุทธศาสนาในโรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดอุทัยธานี 2) เพื่อออกแบบการเรียนรู้เชิงรุกด้านการทำงานเป็นทีมรายวิชาพระพุทธศาสนา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ของโรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดอุทัยธานี 3) เพื่อทดลองระบบการออกแบบการเรียนรู้เชิงรุกด้านการทำงานเป็นทีมรายวิชาพระพุทธศาสนา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ของโรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดอุทัยธานี 4) เพื่อประเมินและรับรองผลการออกแบบการเรียนรู้เชิงรุกด้านการทำงานเป็นทีมรายวิชาพระพุทธศาสนา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ของโรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดอุทัยธานี

พบว่า สภาพของปัญหาการจัดการเรียนรู้ในยุคปัจจุบันมีความซับซ้อนและท้าทายมากขึ้นกว่าในอดีต สาเหตุหลักมาจากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของโลกในหลาย ๆ ด้าน ผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการวิจัยด้วยออกแบบการเรียนรู้เชิงรุกด้านการทำงานเป็นทีมรายวิชาพระพุทธศาสนา ด้วยเทคนิค PSLDC Model โดยนำไปทดลองระบบการออกแบบการเรียนรู้ กับนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลอง ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 สามารถนำเสนอองค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษาวิจัย ดังนี้

ขั้นที่ 1 P : Plan วางแผน 1) ผู้วิจัยได้ศึกษามุ่งเน้นไปที่สภาพของปัญหาการจัดการเรียนรู้รายวิชาพระพุทธศาสนา ในยุคปัจจุบันของโรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัด

อุทัยธานี นำมาวิเคราะห์สังเคราะห์ข้อมูลเพื่อหากระบวนการหรือวิธีการที่จะนำมาวางเป็นแนวทางในการศึกษา แกไขโดยการออกสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ ในการจัดการเรียนรู้เชิงรุก 2) นำข้อมูลมาตั้งเป็นประเด็นคำถามเพื่อการค้นหาคำตอบ ได้แก่ 2.1) การวิเคราะห์สภาพปัจจุบันและปัญหาของการออกแบบการจัดการเรียนรู้วิชาพระพุทธศาสนา ในโรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดอุทัยธานี เป็นอย่างไร 2.2) การออกแบบการเรียนรู้เชิงรุกด้านการทำงานเป็นทีมรายวิชาพระพุทธศาสนา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ของโรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดอุทัยธานี ควรเป็นอย่างไร 2.3) การทดลองระบบการออกแบบการจัดการเรียนรู้เชิงรุกด้านการทำงานเป็นทีมรายวิชาพระพุทธศาสนา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ของโรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดอุทัยธานี ได้อย่างไร 2.4) การประเมินและรับรองผลการออกแบบการเรียนรู้เชิงรุกด้านการทำงานเป็นทีมรายวิชาพระพุทธศาสนา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ของโรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดอุทัยธานี เป็นอย่างไร 3) ร่วมกันวิเคราะห์แนวทางการค้นหาคำตอบ เป็นประเด็น ๆ นำมาตั้งเป็นวัตถุประสงค์การวิจัย

ขั้นที่ 2 S : Structure โครงสร้าง 1) การวิจัยนี้ผู้วิจัยใช้รูปแบบการวิจัย แบบการวิจัยและพัฒนา (Research and Development= R&D) โดยแบ่งขั้นตอนการวิจัยออกเป็น 4 ขั้นตอน 2) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นกลุ่มทดลอง สำหรับการดำเนินการวิจัยในครั้งนี้เป็นนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/1 โรงเรียนลานสัทธิวิทยา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาอุทัยธานี ชัยนาท ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 28 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยใช้โรงเรียนเป็นหน่วยในการเลือก 3) ผู้วิจัยมุ่งศึกษาขอบเขตเนื้อหาการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ ระบบการออกแบบการเรียนรู้เชิงรุกด้านการทำงานเป็นทีม กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและศีลธรรม วิชาพระพุทธศาสนา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ของโรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดอุทัยธานี

ขั้นที่ 3 L : Link เชื่อมโยง ผู้วิจัยศึกษาสืบค้นข้อมูล เชื่อมโยง 1) หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560) กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม 2) แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้ 3) แนวคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับสมรรถนะ 4) แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับเทคนิคการสอนโดยใช้กระบวนการกลุ่ม 5) แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับชุดกิจกรรมการเรียนรู้ 6) งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ขั้นที่ 4 D : Design ออกแบบ ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ สังเคราะห์ ข้อมูลจากการศึกษาวิจัยออกแบบเป็นระบบการจัดการเรียนรู้ โดยการพัฒนาหลักสูตร วิเคราะห์หลักสูตร จัดทำเป็นแผนการจัดการเรียนรู้ โดยนำเทคนิคการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญที่ผู้วิจัยออกแบบ PSLDC Model 5 ขึ้น สู่ความสำเร็จ

ขั้นที่ 5 C : Conclusion สรุปผล ผู้วิจัยนำผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุกด้านการทำงานเป็นทีมมุ่งเน้นที่ผู้เรียนเป็นสำคัญ ที่ออกแบบ PSLDC Model 5 ขั้น ความสำเร็จ พบว่า มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง มีความแตกต่างกันกับก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 จากการทดสอบค่าที (t-test) ที่คำนวณได้ คือ 9.22 สูงกว่าเกณฑ์ และพบว่าผลความพึงพอใจของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างหลังเรียนด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยออกแบบ มีความแตกต่างกันกับก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 จากการทดสอบค่าที (t-test) ที่คำนวณได้คือ 7.57 สูงกว่าเกณฑ์ 2) นำเสนอสิ่งที่ได้เรียนรู้ สรุป / ประเด็นองค์ความรู้ที่ได้ โดยผู้วิจัยเสนอเป็น ดังนี้ 2.1) ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปปฏิบัติ 2.1.1) งานวิจัยนี้ส่งผลต่อการเรียนรู้เชิงรุกด้านการทำงานเป็นทีมส่งเสริมให้เกิดคุณธรรม จริยธรรม ในการปฏิบัติตนของนักเรียนในการเป็นพลเมืองที่ดีในอนาคตต่อไป 2.1.2) จำนวนครูผู้สอนมีความสำคัญต่อภาระหน้าที่ในการจัดการศึกษาที่ดี 2.1.3) มุ่งเน้นการสร้างการเรียนรู้เชิงรุกด้านการทำงานเป็นทีมให้นักเรียน มากกว่าการใช้วิธีการท่องจำ 2.1.4) ควรมีการเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มจัดการเรียนการสอน 2.1.5) ครูผู้ควรจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลาย เพื่อให้นักเรียนได้พัฒนาทักษะการทำงานเป็นทีมอย่างครบถ้วน 2.1.6) ควรติดตามและประเมินผลการเรียนรู้ 2.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป 2.2.1) นำผลการศึกษการวิจัย ไปทบทวน ข้อควรปรับปรุง เสริมพัฒนาให้ได้ประสิทธิภาพ 2.2.2) ติดตามผลทิศทางการพัฒนาการเรียนรู้เชิงรุกด้านการทำงานเป็นทีม นำผลมาต่อยอดงานวิจัยขึ้นต่อไป 2.2.3) มีการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการให้กับครูผู้สอนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการเรียนรู้เชิงรุกด้านการทำงานเป็นทีมอย่างมีประสิทธิภาพ 3) นำความรู้ที่ได้รับประยุกต์สร้างชิ้นงานใหม่ 4) นำผลงานไปเผยแพร่ พัฒนาเป็นนวัตกรรม ต่อไป

กระบวนการการสอนสังคมศึกษา ด้วยเทคนิค PSLDC Model 5 ขั้น ที่เน้นการมีส่วนร่วมของนักเรียน ด้วยแนวทางการจัดการเรียนรู้แบบ Active Learning ส่งเสริมให้ผู้เรียนคิดวิเคราะห์ สืบค้นข้อมูล และสร้างสรรค์ผลงาน ช่วยให้นักเรียนมีบทบาท และมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ตั้งแต่การวางแผน โครงสร้าง เชื่อมโยง ออกแบบ คิดวิเคราะห์ สืบค้นข้อมูล ประมวลผล และสร้างสรรค์ผลงาน ส่งผลให้นักเรียนเกิดความเข้าใจเนื้อหาอย่างลึกซึ้ง และจดจำได้ดีขึ้น ข้อดีของเทคนิค PSLDC Model 5 ขั้น คือ ส่งเสริมให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ ฝึกฝนทักษะการคิดวิเคราะห์ สืบค้นข้อมูล ทำงานร่วมกัน และสร้างสรรค์ผลงาน ช่วยให้นักเรียนเกิดความเข้าใจเนื้อหาอย่างลึกซึ้ง และจดจำได้ดีขึ้น พัฒนาทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ส่งเสริมให้นักเรียนใฝ่เรียนรู้

รายการอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2560). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560*. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน.
- จุฑาพร เกตุแก้ว. (2561). *สอนสังคมศึกษาอย่างไรให้ได้กตติวิเคราะหฺ์* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ ซีเอ็ดยูเคชั่น.
- ปาดิจิตร สุกุมลย์. (2565). การบูรณาการหลักพุทธวิธีการสอนในการสอนสังคมศึกษา. *วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์*, 7(1), 977 - 990.
- บุญรอด บุญทวี. (2559). *ทฤษฎีและแนวทางการสอนสังคมศึกษา*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- พระครูอุทิศปริยัติสุนทร. (2566). *การออกแบบการเรียนรู้เชิงรุกด้านการทำงานเป็นทีม รายวิชาพระพุทธศาสนาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ของโรงเรียนมัธยมศึกษาใน จังหวัดอุทัยธานี* (รายงานการวิจัย). สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาโกวิทย์ ฐานเมธี. (2565). พุทธปรัชญากับศาสตร์การสอนสังคมศึกษา. *วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์*, 7(3), 257 - 268.
- ราชกิจจานุเบกษา. (2562). *พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 (ฉบับที่ 4) แก้ไขเพิ่มเติม พ.ศ. 2562*. เล่มที่ 130 ตอนที่ 57 ก หน้า 1, ลงวันที่ 18 สิงหาคม พ.ศ. 2562.
- วลัย อิศรางกูร ณ อยุธยา. (2554). *หลักการและแนวทางการสอนสังคมศึกษา*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. (2564). *แนวทางการจัดการเรียนรู้ วิชาสังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม*. กรุงเทพฯ : สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี.
- สุรพล กาญจนกุล. (2561). การประยุกต์ใช้หลักพุทธปรัชญาในการจัดการเรียนรู้สังคมศึกษา. *วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา*, 26(2), 121-134.

ผู้สูงวัยกับความสุขอย่างยั่งยืนด้วยลดสุขเทียมเพื่อเพิ่มสุขแท้ ในยุควิถีชีวิตใหม่

Elderly and Happiness of sustainable Reduce Artificial Happiness to Life of Way in New Normal

Received: December 25, 2024
Revised: August 29, 2024
Accepted: August 30, 2024

สุกิมวัจน์ สุริโย¹ และ เมธาวี อุดมธรรมมานุภาพ²
Suphimawat Suriyo and Maytawee Udomtammanupab
(suphimawatt@gmail.com and loacup@gmail.com)

บทคัดย่อ

ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนมีความต้องการ ไม่ว่าจะอยู่ในเพศภาวะอะไร เพราะความสุขเป็นปัจจัยที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตทั้งร่างกายและจิตใจโดยเฉพาะผู้สูงอายุซึ่งเป็นผู้ที่ต้องมีความสะดวกทั้งร่างกายและจิตใจ เรียกว่า ความสุขแบบปลายชีวิต ในบทความวิชาการฉบับนี้เน้นถึงความสุขที่ยั่งยืนและลดความสุขเทียมของผู้สูงอายุ ความสุขที่ยั่งยืนเป็นความสุขที่เกิดจากสภาพจิตใจที่ดีงาม มีความอบอุ่นและเข้มแข็ง สามารถปรับอารมณ์เข้าสู่สภาพปกติได้อย่างรวดเร็ว ปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมทางสังคมโดยการยอมรับความเป็นจริงตามสัจจธรรม คือความเกิด ความแก่ การเจ็บป่วยและความตาย เป็นเรื่องธรรมดา คุณภาพของจิตใจดังกล่าว ต้องอาศัยการฝึกตนด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาอย่างสม่ำเสมอ เรียกว่า “บำเพ็ญบารมี”

ส่วนการดำรงชีวิตตามแนวปกติใหม่ (New Normal) เป็นการดำรงชีวิตที่มีความพร้อม ยอมรับต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีสติ ท่ามกลางค่านิยมในความสุขที่แสวงหาวัตถุเป็นตัวกำหนดซึ่งเป็นความสุขที่เกิดได้ไม่เท่าเทียมกัน ขึ้นอยู่กับโอกาสและศักยภาพของบุคคล ส่งผลต่อความสะดวกหรือความสุขจากวัตถุแตกต่างกัน ในความสุขที่เกิดจากวัตถุนั้นมักจะขึ้น ๆ ลง ๆ ตามสภาพเศรษฐกิจและโอกาส ไม่มีความมั่นคง จึงเรียกว่าเป็นความสุขที่ไม่ยั่งยืนแตกต่างจากความสุขที่เกิดจากจิตใจอันงดงาม เข้มแข็ง มั่นคง มองโลกเป็นสัจจธรรม รู้เท่าทันต่อสภาพการณ์ต่าง ๆ อย่างผู้มีปัญญา เป็นความสุขที่มั่นคงกว่าความสุขอื่นใดในโลก

คำสำคัญ : ผู้สูงวัย, ความสุขอย่างยั่งยืน, ความสุขเทียม, ความสุขแท้

¹ บริษัท วอลล์ เซ็นเตอร์ จำกัด 36/136 หมู่ที่ 14 ตำบลบางแม่นาง อำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี 11140
Wallcenter Co.Ltd., Bang Bua Thong, Bang Mae Nang Subdistrict, Bang Yai District, Nonthaburi

² ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Abstract

Happiness is something everyone needs. no matter what gender Because happiness is a factor conducive to living both physically and mentally, especially the elderly, which is an age where both physical and mental convenience is required, called happiness in the end of life. In this paper, the emphasis on sustainable happiness and reduction of artificial happiness of the elderly is emphasized. Sustainable happiness is happiness that arises from a good state of mind. is warm and strong able to quickly adjust the mood to normal adapting to the social environment by acknowledging the truthful reality of birth, old age, sickness and death are commonplace such quality of mind Must rely on regular training with Buddhist principles, which is called "peacefulness"

As for living according to the new normal (New Normal), it is a lifestyle that is ready for various events. consciously Among the values in happiness that seek material determines It is happiness that is not equal. It depends on the opportunities and potential of the person. Affecting convenience or happiness from different objects In material happiness, it tends to fluctuate according to economic conditions and opportunities. no stability Therefore, it can be called unstoppable happiness, different from the happiness that arises from a beautiful mind, strong, stable, looking at the world as truth. Be aware of various situations intelligently It is a more stable happiness than any other happiness in the world.

Keywords : Elderly People, Sustainable Happiness, Artificial Happiness, Real Happiness

บทนำ

ด้วยสถานการณ์โลกปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างมากมาย และเห็นได้ชัดเมื่อเทียบกับสมัยอดีตที่ผ่านมาเทียบระยะสั้น ๆ ประมาณ 30-40 ปี ตามช่วงวัยและเวลาที่ผู้เขียนได้มีชีวิตเติบโตมาและได้สัมผัสเรียนรู้ด้วยตัวเอง จะเห็นว่าปัจจุบันนี้โลกคือการ

เปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะเป็นสภาพแวดล้อม สภาพความเป็นอยู่ สภาพสังคม การแข่งขันทางการค้า เศรษฐกิจโลกที่เปลี่ยนแปลงไป รวมถึง ลำดับปัจจุบันสถานการณ์ภัยคุกคามจากโรคไวรัสโควิด-19 อันส่งผลต่อคนทั้งโลก เจ็บป่วยเป็นจำนวนมาก และตายไปก็ไม่ใช่น้อย ส่งผลต่อความสูญเสียทางเศรษฐกิจโลกมหาศาล แต่ในขณะเดียวกันก็เป็นประโยชน์มหาศาลสำหรับกลุ่มผู้ผลิตวัคซีน กลุ่มโรงพยาบาลผู้รักษา แต่บุคคลทั่วไปคงส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่ การดำรงชีพไม่มากนักน้อย ส่งผลต่อความสุขในการดำรงชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบัน เมื่อกล่าวถึงความสุขในความคิดเห็นของผู้เขียนมองความสุขเป็น 2 ประเภทคือ (1) ความสุขทางโลกหรือความสุขเทียม คือ ความสบายกาย ความสบายใจ ความสมหวังในที่คาดหวัง ความสมหวังในสิ่งที่อยากมีอยากได้ หรืออาจรวมถึงการเห็นคนที่เรารักมีความสุขและสมหวังในสิ่งที่ตั้งใจและได้ในสิ่งที่อยากได้อีกมีเช่นเดียวกัน ซึ่งเมื่อความสุขเหล่านี้หายไปหรือไม่สมหวังแล้วความเป็นทุกข์ก็จะตามมา และ (2) ความสุขทางธรรมหรือความสุขแท้ คือ ความสุขที่เหนือกว่าสุขทั่วไป เป็นการเข้าใจสุขทั่วไป ความพอเพียงในสุขทั่วไป อาจจะความต้องการความสุขโดยทั่วไปตามสมควร แต่รู้ทันและเข้าใจในสุขนั้นๆว่าไม่ใช่เป็นความสุขที่แท้จริง จากสถานการณ์โลกปัจจุบันที่ส่งผลต่อความสุขอย่างเห็นได้ชัดเจน จึงมีแนวคิดที่จะเขียนบทความเพื่อเป็นแนวคิดและพิจารณาว่า “ลดสุขเพื่อเพิ่มสุขในชีวิตได้อย่างไรในสถานการณ์โลกปัจจุบัน”

ความหมายและคุณลักษณะของผู้สูงวัย

องค์การอนามัยโลก ให้ความหมายของผู้สูงอายุไว้กว้าง ๆ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปี หรือมากกว่า เมื่อนับตามวัย หรือหมายถึง ผู้ที่เกษียณอายุจากการทำงานเมื่อนับตามสภาพเศรษฐกิจ หรือหมายถึงผู้ที่สังคมยอมรับว่าสูงอายุจากการกำหนดของสังคมวัฒนธรรม หรือ วัยสูงอายุเริ่มต้นอย่างน้อยที่สุดเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น และเป็นกระบวนการต่อเนื่องไปตลอดช่วงชีวิต เมื่อนับตามชีววิทยา (WHO, 1989)

ลักษณะความสูงอายุมี 2 ลักษณะ คือ (1) ลักษณะความสูงอายุแบบปฐมภูมิ (Primary aging) เป็นความสูงอายุที่จะต้องเกิดขึ้นกับทุกคนเป็นไปตามธรรมชาติ เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ กล่าวคือ เมื่ออวัยวะต่างๆ เซลล์ต่างๆ ในร่างกายของมนุษย์ถูกใช้งานมานาน ก็ย่อมเกิดความเสื่อมโทรม เสื่อมสภาพไปตามปกติ อายุขัยของการทำงาน ซึ่งการเสื่อมลงของเซลล์ต่างๆ ในร่างกายนั้นจะส่งผลให้เห็นเด่นชัดขึ้นทีละน้อย เช่น ผิวหนังเริ่มเหี่ยวเหี่ยว ผมเริ่มเปลี่ยนเป็นสีขาว สายตาวาย พลละกำลังเริ่มถดถอย เป็นต้น

และ (2) ลักษณะความสูงอายุแบบทุติยภูมิ (Secondary aging) เป็นความสูงอายุที่มนุษย์เราสามารถหลีกเลี่ยงได้ ความสูงอายุลักษณะนี้มักจะเกิดจากการปล่อยปละละเลยไม่ห่วงกังวลหรือไม่รักษาสุขภาพร่างกาย การใช้ร่างกายทำงานหนักจนเกินไป การรับประทานอาหารมากเกินไป การที่ร่างกายมีโรคภัยเข้ามาเบียดเบียน เป็นต้น ซึ่งสามารถสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุนั้นหมายถึง บุคคลที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป

ในประเทศไทยคำว่า "ผู้สูงอายุ" ได้ถูกบัญญัติขึ้นเพื่อให้มีความสอดคล้องกับการประชุมสมัชชาโลกขององค์การสหประชาชาติว่าด้วยผู้สูงอายุ (World assembly on aging) และองค์การอนามัยโลกโดยกำหนดความหมายของผู้สูงอายุไว้ในพระราชบัญญัติผู้สูงอายุปีพ.ศ.2546 ว่าผู้สูงอายุ หมายถึงบุคคลซึ่งมีอายุตั้งแต่ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2557)

ดังนั้น ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นผู้ที่อยู่ในช่วงสุดท้ายของวัย หยดจากการทำงานประจำ เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยดูจากสภาพร่างกายของแต่ละคนที่จะปรากฏอาการเสื่อมแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อม

ความหมายความสุข

ความสุข คือ ความสบายกายสบายใจคือความรู้สึกหรืออารมณ์ประเภทหนึ่ง มีหลายระดับตั้งแต่ความสบายใจเล็กน้อยหรือความพอใจจนถึงความเพลิดเพลินหรือเต็มไปด้วยความสนุก มีการใช้แนวความคิดทางปรัชญา ศาสนา จิตวิทยา ชีววิทยาอธิบายความหมายของความสุข รวมถึงสิ่งที่ทำให้เกิดความสุข ซึ่งแบ่งความสุขออกเป็น 2 ส่วน คือ

ความหมายความสุขทางโลก

เป็นความรู้สึกรวมทางอารมณ์ ซึ่งอาจเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา ขึ้นอยู่กับวิถีชีวิตที่กำลังดำเนินอยู่ ประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีต ความสุขมีหลายระดับ ตั้งแต่ความสบายใจเล็กน้อยหรือความพอใจ จนถึงความเพลิดเพลินหรือเต็มไปด้วยความสนุก มีความพึงพอใจในชีวิต มีความรู้สึกทางบวก เช่น มีความยินดี เบิกบานใจ ซาบซึ้งใจ โดยปราศจากความรู้สึกทางลบ เช่น ความวิตกกังวลและความซึมเศร้า เป็นต้น (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2550)

ความสุขของคน ๆ หนึ่ง อาจจะไม่ใช่นิสัยของอีกคนหนึ่ง แต่เปรียบเทียบความสุขโดยการใช้เงินลงทุนกับความสุข ควรลงทุนกับสิ่งที่อยู่ได้นาน เช่น ประสบการณ์

ความรู้ มากกว่าจะเป็นเรื่องของวัตถุที่หาซื้อได้เร็วและง่าย และความรู้สึกได้อยู่ได้สั้น เช่น วันนี้คุณอาจมีความสุขที่ได้มีมือถือรุ่นใหม่เป็น iPhone 8 แต่ความสุขของคุณอาจจะน้อยลงทันที หากกระแสแฟชั่นเริ่มนิยม iPhone 11 ถ้าเป็นเด็กคงอธิษฐานว่าเมื่อไรเครื่องเดิมจะพังสักที แม่จะได้ซื้อรุ่นใหม่ และต่อไปก็คงจะมีรุ่นดีสูงขึ้นเรื่อย ๆ เป็น iPhone 11 ProMax และเราต้องวิ่งไล่ล่าหาความสุขแบบระยะสั้นอย่างไม่รู้จบ แทนที่จะซื้อประสบการณ์ที่เป็นความทรงจำที่ดี สร้างความสุขได้นานกว่า (กรมสุขภาพจิต, 2564)

ดังนั้น ความสุขในทางโลก จึงหมายถึง ความสบายกาย ความสบายใจ ความสมปรารถนา ปราศจากความวิตกกังวล และความซีมิเศร้า คนเราทุกคนย่อมต้องการความสุขในการดำเนินชีวิต รวมไปถึงเป็นความรู้สึกรวมทางอารมณ์ ที่แต่ละบุคคลตัดสินว่ามีความสุขมากหรือน้อย ซึ่งขึ้นอยู่กับวิถีชีวิตที่กำลังดำเนินอยู่ ประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีต และทัศนคติที่มีต่อการดำเนินชีวิต

ความหมายความสุขทางธรรม

ความสุขในทางพุทธศาสนาว่า ความสุขคือการมีทุกข์น้อย ทั้งนี้ความทุกข์ในพุทธศาสนาจะมุ่งเน้นเรื่องความทุกข์ทางใจเพราะความทุกข์ทางกายเป็นเรื่องธรรมชาติ โดยความทุกข์ทางใจพระพุทเจ้ากล่าวไว้ใน "หลักปฏิจจสมุปบาท" ว่า ความทุกข์ทางใจมีกระบวนการทางจิตเป็นสาเหตุ ทั้งนี้ค้นหาหรือความทะยานอยากที่ผลักดันให้คนเราเกิดทุกข์ มีการแบ่งความสุขไว้ 3 ระดับ คือ ระดับที่ 1 : กามสุข หรือความสุขที่เกิดจากความใคร่ ความอยาก และความปรารถนาทั้งหลายอันเนื่องมาจาก "วัตถุกาม" หรือความสุขจากภายนอก เช่น รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่นำใคร่ นำพอใจ อาทิสุขจากได้ใช้ทรัพย์สินสมบัติ ดื่ม เทียว การเสพเครื่องอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เป็นต้น หรือความสุขเนื่องมาจากความต้องการภายใน "กิลเลสกาม" เช่น ความพอใจว่าตนเองมีฐานะชื่อเสียง มีตำแหน่งใหญ่โต เป็นต้น ระดับที่ 2 : ฌานสุข หรือความสุขสงบเป็นความสุขที่ปราศจากกิเลสชั่วคราว เมื่ออยู่ในสมาธิและมีผลต่อไปอีกระยะหนึ่งหลังจากออกจากสมาธิ เมื่อกลับสู่สถานการณ์ปัจจุบันที่ยังมีความโลภ โกรธหลง ความทะยานอยากในจิตใจแล้วความทุกข์ทางใจก็จะกลับมาอีก เนื่องจากยังไม่รู้เท่าทันความคิดปรุงแต่งของตัวเองหรือยังมีความเป็นตัวตนของตนเองอยู่ ระดับที่ 3: ญาณสุข หรือสุขจากการปล่อยวาง เป็นการรู้เท่าทันความทะยานอยาก และความคิดปรุงแต่งด้วยกิเลสของตัวเอง ทำให้สามารถควบคุมความคิดปรุงแต่งและปล่อยวางได้ในที่สุดในทางพุทธศาสนาจัดว่าเป็นความสุขที่ยิ่งกว่าและยั่งยืนกว่าความสุขทางโลก สามารถมองทุกอย่างตามความเป็นจริง เป็นความสุขที่เกิดขึ้นได้ตลอดเวลาในชีวิตประจำวัน หากบุคคลนั้นสามารถเจริญสติที่จะรู้ตัวและรู้เท่าทันค้นหาและสังขารของตนเองได้(สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต, 2558)

"ความสุขใด ๆ ที่ใครก็ตามกล่าวมานั้น เราจำเป็นต้องตรวจสอบว่าเป็นความสุขที่แท้จริงหรือไม่ เพราะถ้าหากกล่าวว่าเป็นความสุขแต่มันเป็นความสุขที่ชั่วคราว ไม่ยั่งยืน ยั่งยืน ยั่งยืน นั่นแสดงว่า เป็นสุขที่ยังมีปัญหา ซึ่งก็คือยังเป็นทุกข์อยู่นั่นเอง ตามทัศนะของท่าน "ความสุขที่แท้จริง" เป็นภาวะที่มีความสมบูรณ์ อันมีลักษณะ ดังนี้ วิชา คือ ความสว่าง ผ่องใส กระเจ่างแจ้ง มองเห็นชัดเจนซึ่งเป็นลักษณะของปัญญา ปัญญานั้นเมื่ออยู่ในกระบวนการทำงานของจิต จะไม่ถูกเคลือบหรือหั้นเหไปด้วยความรู้สึก ความเอนเอียงและอคติต่าง ๆ ทำให้รู้เห็นตามที่มันเป็น คือ รู้ตามความจริง วิมุติ คือ ความหลุดพ้นเป็นอิสระ เป็นภาวะที่สำคัญมาก โดยจิตจะไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบ จะหลุดพ้นจากการถูกบังคับด้วยกิเลสที่เป็นแรงขับหรือแรงจูงใจไร้สำนึกต่าง ๆ (unconscious drives หรือ unconscious motivations)

วิสุทธิ คือ ความหมดจด สดใส บริสุทธิ์ ไม่ขุ่นมัว ไม่เศร้าหมอง สันติ คือ ความสงบ ไม่ร้อนรุ่มกระวนกระวาย มีความปลอดโปร่ง โล่งเบา ผ่องใส ผ่อนคลายเป็นภาวะที่ประณีตอย่างยิ่ง ซึ่งสุขแท้ย่อมขาดไม่ได้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2555)

ดังนั้น ความสุขทางธรรม คือ แบ่งออกเป็น ความสุขจากภายในอก และความสุขจากภายใน โดยความสุขจากภายในอก จะมีความสุขใน รูป เสียง กลิ่น รส สุขจากได้ใช้ทรัพย์สมบัติ สุขในการมีฐานะชื่อเสียง มีตำแหน่งใหญ่โต ส่วนความสุขภายในนั้น เป็นความสุขที่ปราศจากกิเลสชั่วคราว มีความโลภ โกรธหลง ความทะยานอยาก ในจิตใจแล้วความทุกข์ทางใจ อย่างไรก็ตามเมื่อเรามีความสุขนั้น เราต้องพิจารณาความสุขว่าเป็นความสุขที่แท้จริงตามคุณลักษณะ วิชา วิมุติ วิสุทธิ สันติ อันเป็นลักษณะองค์ประกอบของภาวะที่เป็นความดีงามสมบูรณ์ของชีวิต

ความสุขของผู้สูงวัย

ผู้สูงอายุที่มีความสุข จะต้องมีความสุขทั้ง สุขภาพกายและสุขภาพจิต ต้องมีความภาคภูมิใจ ความพึงพอใจในตัวเอง ต้องมีความประมาณตน รักตัวเอง รักผู้อื่น ไม่ละทิ้งความรู้ ความสามารถของตน ทำตนให้เป็นคนมีค่ามีประโยชน์ต่อผู้อื่น ต้องเข้าสังคม คบหาสมาคมกับผู้อื่น ไม่อยู่อย่างว่าเหว หงอยเหงา ซึ่งจะพบว่าปัจจัยหนึ่งของความสุขในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุนั้นคือการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่หลากหลาย มีการติดต่อปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น สามารถดำรงตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวมก็มีส่วนที่จะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสุข (เสนอ อินทรสุขศรี, 2557)

ความสุข 5 มิติ เป็นความสามารถที่จำเป็นพื้นฐานของผู้สูงอายุที่จะทำให้มีความสุข ประกอบด้วย 1. สุขสบาย (Happy Health) ดูแลสุขภาพให้แข็งแรงคล่องแคล่ว ชะลอความเสื่อมและคงสมรรถภาพทางกายให้นานที่สุด โดยออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อ

มัดใหญ่ 2. สุขสนุก (Recreation) มีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน พุดคุยกับคนในครอบครัว ทำกิจกรรมที่ทำให้จิตใจแจ่มใส เช่น เล่นกีฬา คณิตศาสตร์ กิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ จะทำให้อายุยืนกว่าคนที่ไม่มีความสุขถึง 7 ปี 3. สุขสง่า (Integrity) เป็นความรู้สึกพึงพอใจภาคภูมิใจ มีคุณค่า เช่น เป็นที่ปรึกษาของครอบครัว ลูกหลาน เป็นจิตอาสาเป็นการให้ที่ไม่หวังผลตอบแทน 4. สุขสว่าง (Cognition) เป็นความสามารถของสมองทั้งด้านความจำ ความคิดอย่างมีเหตุผล โดยอย่าหยุดยั้งที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เช่น เรียนภาษาต่างถิ่น ผึกคิดเลขในใจบ่อย ๆ หรือสวดมนต์โดยไม่ต้องอ่านจากหนังสือ จำเบอร์โทรศัพท์คนใกล้ชิด ช่วยชะลอความเสื่อมของสมองและ 5. สุขสงบ (Peacefulness) ผู้สูงอายุสามารถเข้าใจและจัดการอารมณ์เพื่อให้เกิดความสงบทางใจ ผ่านกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ผึกสติ ผึกสมาธิ บริหารจิตอย่างสม่ำเสมอ การศึกษาพบว่าจะมีผลต่อสุขภาพมาก ทำให้ความดันโลหิตลดลงและนอนหลับได้ดี (กรมสุขภาพจิต, 2561)

ความสุขของผู้สูงวัยเกิดจาก มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง ไม่เป็นโรค สัมผัสกับความงามของสรรพสิ่ง รู้จักปล่อยวาง มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา รวมถึงการลดความเห็นแก่ตัวลงไปด้วย มีความเสียสละ มีความเมตตากรุณา เข้าถึงซึ่งพระไตรรัตน์ หรือการเข้าถึงพระผู้เป็นเจ้า ความสุขที่เกิดขึ้นเมื่อมนุษย์รู้สึกได้หลุดพ้นจากความมีตัวตน จึงเกิดอิสรภาพ รู้สึกผ่อนคลายเบาสบายอย่างยิ่ง มีความสุขอันประณีตและล้ำลึก หรือความสุขอันเป็นทิพย์ สบายอย่างยิ่ง สุขภาพดีอย่างยิ่ง มีผลดีต่อสุขภาพ ทางกาย ทางจิต และทางสังคม (สุภาณี สุขนาคินทร์, 2549)

ดังนั้น ความสุขของผู้สูงอายุ คือ การมีสุขภาพดี ทั้งสุขภาพกาย และสุขภาพจิต ไม่เป็นโรค สัมผัสกับความงามของสรรพสิ่ง เป็นคนมีค่ามีประโยชน์ต่อผู้อื่น ไม่คบหาสมาคมกับผู้อื่น อยู่อย่างว่าเหว รู้จักปล่อยวาง มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา มีความเสียสละ มีความเมตตากรุณา หลุดพ้นจากความมีตัวตนจึงเกิดอิสรภาพ รู้สึกผ่อนคลายเบาสบายอย่างยิ่ง มีความสุขอันประณีตและล้ำลึก

ลักษณะของความสุขเทียม

ความสุขเทียม คือ สิ่งที่ทุกคนอยากได้ แต่ทุกคนมีความเห็นไม่เหมือนกันว่าความสุขคืออะไร บางคนพูดว่าเราจะมีความสุขถ้ามีรถ มีบ้าน บางคนพูดว่าเราจะมีความสุขถ้าคนรักหายป่วย บางคนพูดว่าเราจะมีความสุขถ้ามีครอบครัว มีลูก หรือบางคนพูดว่ามีความสุขตอนออกไปเที่ยวดื่มกับเพื่อน ความสุขพวกนี้เป็นสิ่งสำคัญ แต่ก็เป็ความสุขที่อาจจะเข้ามาในชีวิตคุณไม่กี่นาทีหรือไม่กี่วัน แต่พอผ่านไปนาน ๆ เข้าคุณก็จะตื่นมาแล้วรู้สึกว่าคุณมีความสุขหายไปแล้ว พุดง่าย ๆ ก็คือความสุขเหล่านี้ไม่สามารถอยู่ได้ตลอดไป (Tiger Rattana, 2566)

หลายคนให้นิยามความสุขไว้เช่นนี้ ความสุข คือ การทำสิ่งที่ตนเองต้องการได้สำเร็จ “เมื่อฉันเห็นคนอื่นมี... คนอื่นได้... คนอื่นเป็น... ฉันก็เกิดความรู้สึกอยากมี...อยากได้...และอยากเป็น...เช่นกัน และเมื่อฉันมี...ฉันได้...และฉันเป็น...ตามที่ฉันต้องการ ฉันก็จะมีความสุข”แต่แท้จริงแล้ว ความสุขที่เกิดจากการครอบครองเป็นเพียงความสุขระยะสั้น อีกทั้งยังเป็นจุดเริ่มต้นของวงจรแห่งความทุกข์ที่ไม่รู้จบ เพราะเมื่อคุณอยากได้ อยากมี เกิดการเปรียบเทียบชีวิตของตนเองกับคนอื่นตลอดเวลา จะพยายามไขว่คว้า และทำทุกวิถีทางเพื่อให้ได้ในสิ่งที่คุณต้องการ เนื่องจากคุณรู้สึกว่าตนเองมีบางสิ่งขาดหายไป และหากคุณสามารถทำได้สำเร็จ คุณก็จะมีความสุข แต่นั่นเป็นต้นตอที่ทำให้คุณวิ่งไล่ตามหาความสุขอื่น ๆ อย่างไม่จบสิ้น (Learning Hub Thailand, 2561)

ดังนั้น ความสุขที่ไม่ยั่งยืน เป็นความสุขที่เกิดจากการครอบครองเป็นเพียงความสุขระยะสั้น เกิดความอยากได้ อยากมี เกิดการเปรียบเทียบชีวิตของตนเองกับคนอื่นตลอดเวลาและจะพยายามไขว่คว้าและทำทุกวิถีทางเพื่อให้ได้ในสิ่งที่ต้องการ

ลักษณะของความสุขแท้

ความสุขที่เกิดจากอารมณ์ ความใจแช่มชื่น ความปิติยินดี อิ่มเอิบจากการได้อารมณ์ของการปฏิบัติสมาธิ มีความสงบเป็นแดนนำ เป็นอารมณ์แห่งความสันติสุขเต็มไปด้วยความเมตตาสุขอยู่เสมอ พร้อมทั้งจะแผ่ไปสู่บุคคลรอบข้างหรือญาติมิตรอย่างอภิมหาปรรณาคติ เป็นความสุข ความเมตตาที่ออกจากภายในใจของบุคคล พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549) ส่วนความสุขที่ปราศจากอารมณ์ ได้แก่ ความสงบ ที่เกิดจากการระงับอารมณ์ด้วยสมาธิหรือการตัดอารมณ์ด้วยวิปัสสนาคือความรู้แจ้งในไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกข์ ความทุกข์ อนตตา ความไม่ใช่ตัวตน เป็นความสุขแบบปรมาตม คือ ความที่เยือกเย็น (พ.ธ. (ไทย) 25/202/95.)

ความสุขที่สมบูรณ์อย่างแท้จริงและยั่งยืน หมายถึง สภาวะอารมณ์ที่ทำให้บุคคลรู้สึกปิติอิ่มเอิบ พึงพอใจ เพราะบุคคลปรุงแต่งจิตตนให้ตั้งมั่นมีสมาธิต่อการรับรู้ เข้าใจ และยอมรับความเป็นจริงของตนเองและโลก ตามความจริงอย่างที่ตนเองและโลกเป็น ระหนักรู้ว่าตนรู้สึกสุขหรือทุกข์เพราะอะไร สามารถลดละ เลิก การยึดติดถือมั่น ปลอ่ยวางทั้งอารมณ์ความรู้สึกสุขและทุกข์ มีสภาวะอารมณ์ที่สมดุล โลง โปรง เบา สงบเย็น ทำให้เกิดปัญญาในการรู้คิดแก้ไขสถานการณ์ในชีวิตได้อย่างมีสติ ไม่บ้าสุขและไม่จมทุกข์ เข้าใจปัจจุบันและมองเห็นเป้าหมายการดำเนินชีวิตในอนาคต สามารถใช้ชีวิตร่วมกับคนอื่น ๆ ในสังคมอย่างเป็นปกติ รับรู้และเข้าใจหน้าที่และเป้าหมายชีวิตของตน เป็นนายของจิตใจตน แม้ต้องทำหน้าที่แก่งแย่งแสวงหาวัตถุอันน่าพึงพอใจมาครอบครอง เพื่อเลี้ยงดูตนเอง

และสมาชิกทุกคนในครอบครัวให้อยู่ดีมีสุขตามหน้าที่ของตนที่พึงกระทำ ก็ยังสามารถมีความสุขเหมือนคนทั่วไปแต่จะไม่ยึดติดถือมั่นจนเข้าสุข มีความทุกข์เหมือนคนทั่วไปแต่จะไม่ยึดติดถือมั่นบ้าทุกข์จนจมทุกข์ ดังนั้น ไม่ว่าในอนาคตสังคมไทยจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรก็ตาม คนไทยและผู้สูงวัยก็ยังคงสามารถมีความสุขอย่างยั่งยืนได้อย่างเสมอภาคและเท่าเทียมกัน

ลักษณะของผู้สูงวัยที่มีความสุขอย่างยั่งยืน

ผู้สูงวัยสามารถมีความสุขได้ แม้ในช่วงเวลาที่แต่ละคนต้องเผชิญปัญหา แบกรับภาระที่หนักหน่วง หรือกำลังเผชิญความเครียดระดับสูง เพราะสภาวะอารมณ์สุข ทุกข์ ไม่สุข หรือไม่ทุกข์ ล้วนเป็นผลลัพธ์ที่เกิดจากพฤติกรรมการปรุงแต่งจิตในกระบวนการรู้คิดของบุคคลแต่ละคน มิได้ขึ้นอยู่กับสิ่งเร้า ภายนอก ที่เข้ามากระทบจิต แต่ขึ้นอยู่กับ การปรุงแต่งจิตให้คิดบวกกับสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่ตนปฏิสัมพันธ์ไม่ว่าสิ่งเร้าที่ เข้ามากระทบจิตจะมีคุณสมบัติเลวร้ายเพียงใด บุคคลก็ยังมองเห็นด้านบวกของสิ่งเร้าที่เลวร้าย จึงสามารถมีความสุขได้แม้ในขณะที่ตนเผชิญสิ่งเร้าที่เลวร้าย แต่ในทางตรงกันข้าม บุคคลที่ปรุงแต่งจิตให้คิดลบกับสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่ตนปฏิสัมพันธ์ ย่อมมีความสุขได้ยากและอาจมีความสุขได้ง่ายไม่ว่าสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบจิตจะมีคุณสมบัติ งดงาม ดีพร้อมสักเพียงใด การปรุงแต่งจิตให้คิดลบก็จะทำให้บุคคลรู้สึกหม่นหมอง เศร้าซึม ไม่สามารถรู้สึก ปลื้มปิติอิ่มเอมพึงพอใจกับความดีงามของสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบ ยกตัวอย่างเช่น บุคคลผู้ยากจนที่ปรุงแต่งจิตให้คิดบวกในการดำเนินชีวิตประจำวัน จะสามารถมีความสุขได้แม้ต้องเดินเก็บขยะในถังขยะข้างถนนไปขายเพื่อหาเงิน ประทังชีวิต แต่ในทางตรงกันข้าม บุคคลผู้มั่งคั่งร่ำรวยแต่ปรุงแต่งจิตให้คิดลบในการดำเนินชีวิตประจำวัน จะมีความสุขได้ยากแต่กลับมีความสุขได้ง่ายแม้ว่าตนจะมีทรัพย์สินเงินทองและบริวารมาก แต่ก็อาจจะ ยังมีความสุขได้น้อยกว่าคนยากจนที่เดินเก็บขยะเอาไปขายเพื่อหาเงินซื้ออาหารประทังชีวิต เป็นต้น

การเปิดใจให้การยอมรับประสบการณ์ทุกอย่างด้วยการคิดบวก จะทำให้บุคคลได้พบกับความสุขความ งดงามของชีวิต แม้จะเป็นประสบการณ์ที่เลวร้ายที่สุดก็ตาม ส่วนการยึดติดถือมั่นตีกรอบทางความคิดให้แก่ตนเอง ไม่ว่าจะเป็นกรอบความคิดด้านดีหรือกรอบความคิดด้านที่ไม่ดี ล้วนส่งผลทำให้เกิดความอึดอัดคับแคบในจิตใจนำไปสู่การตีความประสบการณ์ทั้งดีและร้ายว่าเป็นปัญหา ทำให้รู้สึกทุกข์ได้ทั้งสิ้น อารมณ์ความรู้สึกสุขหรือทุกข์ จึงเป็นสภาวะอารมณ์ของจิต ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นวัฏจักรสั้นบ้างยาวบ้างขึ้นอยู่กับระดับการยึดติดถือมั่นและการปล่อยวางอารมณ์สุขหรือทุกข์ในจิตใจของบุคคลแต่ละคน

วัฏจักรของสภาวะอารมณ์เริ่มต้นเมื่อมีสิ่งเร้าเข้ามากระตุ้นเร้าอินทรีย์ทำให้เกิดกระบวนการรับสัมผัสที่ อวัยวะรับสัมผัส ประกอบด้วย ตา หู จมูก ลิ้น ผิวกาย และรวมถึง การรับรู้โดยการรู้เอง ทำให้สมองรับรู้สิ่งเร้าที่เข้า มากระตุ้นอินทรีย์จากนั้น กระบวนการรู้คิดจะเลือกปรุงแต่งจิตให้ใช้วิธีการคิดบวกหรือลบเพื่อปฏิสัมพันธ์กับสิ่งเร้านั้น ทำให้เกิดสภาวะอารมณ์ปฏิสัมพันธ์กับสิ่งเร้าที่เข้ามากระตุ้นอินทรีย์ที่สุข ทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์สภาวะอารมณ์ ดังกล่าวนี จะตั้งอยู่ได้ในช่วงเวลาหนึ่งสั้นบ้างยาวบ้าง ก่อนที่สภาวะอารมณ์ดังกล่าวนีจะดับไปจากจิตในที่สุด ความยาวนานของช่วงเวลาทีสภาวะอารมณ์ทั้งสุข ทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ จะเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปจากจิตของบุคคลแต่ละคน ในชวงเวลานานเพียงใด ขึ้นอยู่กับระดับการฝึกจิตของตนให้เรียนรู้ที่จะยึดติดถ้อยมั่นหรือปล่อยวางต่อ อารมณ์ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์

กระบวนการและแนวคิดการพัฒนาความสุข

จากแนวคิดพุทธศาสนาการพัฒนาสุขเริ่มต้นจากกระบวนการพัฒนาจิตใจนั้น ประกอบด้วย ศีล สมาธิและปัญญา (การพัฒนาจิตใจขั้นสูงสุด) มนุษย์ที่มี ปัญญาจะเข้าใจความสันติสุขและความสงบที่แท้จริง หรือก็คือเข้าใจ ทุกขัง ซึ่งเป็นมุมกลับของ สุขขัง ในทางตรงกันข้าม มนุษย์ที่มีอวิชาและขาดซึ่งปัญญา จะมีทุกข์ต่อการเปลี่ยนแปลงและการยึดติดในตัวตนของตัวเอง เพื่อจะหลีกเลี่ยงทุกขังที่เป็นผลจากความไม่เที่ยงทางธรรมชาติ เช่น การเกิด การแก่ การเจ็บและการตาย การตระหนักรู้ถึงความไม่มีตัวตนคือสิ่งที่สำคัญมาก ซึ่งต้องอาศัยปัญญา ซึ่งก็คือ ความสามารถในการเข้าใจธรรมชาติของทุกสิ่ง โดยอาศัยสัมมาสติเป็นกลไกสำคัญที่จะนำไปสู่ความสุข หรือ สุขขัง (วรรณ ประยุกต์วงศ์, 2550)

แนวทางการลดสุขเทียมเพื่อเพิ่มสุขแท้ในโลกยุคปัจจุบัน

สุขเทียมที่ควรลดและสุขแท้ที่ควรเพิ่มมีดังนี้

ลดสุขเทียม	เพิ่มสุขแท้
1. ลดความเพเลิดเพลิน	1. ยอมรับความเป็นจริงของตนเองและโลก
2. ลดความสุขสบาย	2. ลดละ เลิก การยึดติดถ้อยมั่น ปล่อยวางทั้งอารมณ์ความรู้สึกสุขและทุกข์
3. ลดความคาดหวัง	3. การเปิดใจให้การยอมรับประสบการณ์ทุกอย่างด้วยการคิดบวก
4. ลดการอยากครอบครอง	4. ปฏิบัติธรรม
5. ลดการยึดมั่นถ้อยมั่นในตัวตน	5. นิพพาน

จากการบูรณาการรวมความคิดของผู้เขียนพบว่า ความสุขมี 2 รูปแบบ 2 มิติ 2 ลักษณะ และ 2 จุดมุ่งหมาย คือ

1. ความสุขโดยทั่วไปที่ยังคงเป็นนิเสธ เป็นความสุขที่คนทั่วไปเรียกว่าสุข แต่เป็นความทุกข์เมื่อสุขนั้นหายไปหรือไม่สมหวังในสุขนั้น ๆ ดังนั้น การลดสุขเทียมเราต้องตั้งใจพิจารณาให้เกิดความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งว่า ความสุขเทียมนั้นมีโทษมาก มากจนถึงขนาดที่จะทำลายชีวิต ครอบครัว สังคมและประเทศชาติของเรา รวมทั้ง ทำลายโลกได้ โดยมนุษย์ต้องสร้างนิสัยให้เห็นโทษของมันก่อน ต่อจากนั้น ต้องมาพยายามลดละ เลิก การแสวงหาและเสพความสุขเทียมนี้ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ในขณะเดียวกันก็ต้องหันมาแสวงหาความสุขแท้จากการทำความดีให้มากขึ้น เพื่อเปลี่ยนแปลงจิตใจให้มาติดใจหรือพอใจในความสุขสงบนี้แทน ซึ่งก็ต้องใช้ทั้งความอดทนและความเพียรเข้าช่วย ถ้าทำได้ ก็จะทำให้ชีวิตได้พบกับความสุขที่แท้จริงขึ้นมาได้ จึงขอฝากให้ทุกคนเอาเรื่องความสุขนี้ไปคิด เพื่อให้เกิดปัญญาแล้วเอามาใช้ในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องกันต่อไป

2. ความสุขที่แท้จริง เป็นสุขสงบ สุขนิรันดร์ หรือสุขนิพพานในทางพระพุทธศาสนา เป็นความสุขที่เข้าใจในทุกข์ รู้ทันในสุข มองเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นอนิจจัง **ปัจจัยความสำเร็จของการเข้าถึงความสุขที่แท้จริง** หรือสุขในทางพระพุทธศาสนา โดยการศึกษาพิจารณาแนะนำหลักพุทธธรรมประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์โลกปัจจุบัน 3 หลักธรรม ดังนี้คือ 1) ธรรมแห่งความสำเร็จ คือ **"อิทธิบาท 4"** ซึ่งประกอบด้วย **ฉันทะ** หรือความพอใจ เป็นความพอใจความชอบหรือศรัทธาและเข้าใจกับสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ **วิริยะ** หรือความพากเพียร เป็นความขยันหมั่นเพียรในการจะปฏิบัติให้สำเร็จรวมทั้งหมั่นฝึกตนเองอย่างต่อเนื่อง **จิตตะ** หรือความเอาใจใส่ โดยจะต้องมีจิตเจือหรือสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่เกิดขึ้นและปฏิบัติรวมถึงมีความรอบคอบที่ทำอย่างเต็มสติกำลัง และ **วิมังสา** หรือความหมั่นตรិตรอง พิจารณาหาเหตุผลในปฏิบัติ ปฏิบัติด้วยปัญญา ด้วยสมมตคิด รวมถึงเข้าใจในงานอย่างลึกซึ้ง ทั้งในแง่ขั้นตอนและผลสำเร็จ 2) **ไตรสิกขา** แปลว่า สิกขา 3 หมายถึงข้อสำหรับศึกษา พึงปฏิบัติ 3 อย่างคือ **ศีล** อบรมปฏิบัติให้ถูกต้องดั่งามให้ถูกต้องอย่างน้อยศีล 5 **สมาธิ** อบรมจิตให้สงบมั่นคงเป็นสมาธิ ได้แก่การบำเพ็ญ สมถกรรมฐานให้สมบูรณ์จนได้บรรลุฌาน 4 และ **ปัญญา** คือศึกษาเรื่องปัญญาอบรมตนให้เกิดปัญญาแจ่มแจ้ง ได้แก่การบำเพ็ญเพียรวิปัสสนากรรมฐานของผู้ได้ฌานแล้วจนรู้แจ้งเห็นจริงได้บรรลุวิชชา 8 3) **ไตรลักษณ์** ซึ่งแปลว่า "ลักษณะ 3 อย่าง" หมายถึงสามัญลักษณ์ที่เสมอกัน อันประกอบด้วย **ทุกขัง** คือความเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว ภาวะที่กดตัน ผืนและขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไป จะทำให้คงอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ ภาวะที่ไม่สมบูรณ์มีความ

บกพร่องอยู่ในตัว **อนิจจัง** คือ ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไป และ **อนัตตา** คือความไม่ใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตนที่แท้จริงของมันเป็นเอง ไม่ใช่ของใคร ไม่อยู่ในอำนาจควบคุมของใคร ส่วนการจะประสบความสำเร็จนี้ไม่จำเป็นต้องปฏิบัติครบถ้วนทุกข้อ เพียงแต่ให้เราได้เข้าใจหลักการเข้าใจในวิธีปฏิบัติ และเข้าใจตนเอง เข้าใจธรรมชาติ เข้าใจทุกสรรพสิ่งที่เกิดขึ้น ก็เพียงพอ

สรุป

ผู้สูงวัยกับความสุขอย่างยั่งยืนด้วยการลดความสุขเทียม เพื่อเพิ่มความสุขแท้ นั้นสรุปได้ว่าหาผู้สูงวัยได้รู้และทำความเข้าใจถึงความสุขอย่างยั่งยืนที่แท้จริง และเข้าใจความหมายของความสุขสองชั้น หรือ 2 ประเภท หรือ 2 ระดับ คือ **ความสุขทางโลก หรือ สุขเทียม หรือ กามสุข** เป็นความสุขที่เกิดจากกาม 5 สุขที่ได้จากการรับรู้จากได้จาก รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส สุขที่ได้จากการสมหวังในสิ่งที่อยากได้ อยากมี และสุขทั่วไปนี้จะก่อให้เกิดทุกข์ในอนาคตเมื่อไม่ได้สุขนั้นๆหรือไม่สมหวังในความสนั้นๆ และ **ความสุขทางธรรม หรือ สุขแท้ หรือ โลกุตรสุข หรือ นิพพานสุข** เป็นสุขที่แท้จริง เป็นความสงบ เป็นสุขที่เข้าใจทุกข์ เข้าใจในสุขทั่วไป และรู้ทันในตัวทุกข์ และสุขทั่วไปที่เกิดขึ้นว่าเป็นอนิจจัง สุขระดับนี้เป็นสุขสูงสุดทางพระพุทธศาสนา เป็นสุขที่ดับสัญญาและเวทนาทั้งหมด จึงเป็นสุขเหนือเวทนา ดังนั้นสุขทั้ง 2 อย่างนี้จึงเป็นทางเลือกสำหรับผู้สูงวัยที่จะเลือกยึดแนวปฏิบัติ หรือนำมาใช้ในการสร้างสุขอย่างยั่งยืนให้กับตัวเองในวิถีชีวิตใหม่ได้อย่างไร

รายการอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2561). *หนูนผู้สูงวัยสร้าง "สุข 5 มิติ" ส่งเสริมสุขภาพจิตดี มีคุณค่า ลดการพึ่งพิง*. สืบค้น 28 มิถุนายน 2566. จาก <https://shorturl.asia/VEIxO>
- กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2546). *พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546* (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เทพปัญญาอินชัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2555). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 23). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ผลิธัมม.
- วรรณา ประยุกต์วงศ์ และ ปาริณา ประยุกต์วงศ์. (2554). *เป้าหมายของกำไร : คุณค่าแห่งความร่วมมือ* (พิมพ์ครั้งที่ 15). กรุงเทพฯ : โทเทิลแอนด์เคสคอมมูนิเคชั่น.

- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2550). *ดัชนีความสุขจังหวัด ชัยนาท* (พิมพ์ครั้งที่ 20). นครปฐม: สำนักพิมพ์สหพัฒนพิบูล.
- Learning Hub Thailand. (2561). *คุณกำลังติดกับความสุขจอมปลอมหรือไม่ อะไรคือความสุขที่แท้จริง*. สืบค้น 30 มิถุนายน 2566, จาก <https://shorturl.asia/WiR1TigerRattana>.
- Tiger Rattana. (2566). *ความสุขคืออะไร? นิยามความสุขที่แท้จริง*. สืบค้น 30 มิถุนายน 2566, จาก <https://faithandbacon.com/true-happiness>
- WHO. (1989). *Active aging*. Retrieved November, 10, 2017. From <https://shorturl.asia/aNisK>

สุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาของบุคคลในองค์กรธุรกิจเครือข่าย

Holistic health according to Buddhist Psychology of Individuals in Network Business Organizations

Received: January 06, 2024
Revised: March 04, 2024
Accepted: March 06, 2024

วิไล ถาวรสุวรรณ¹ และ เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ²
Vilai Thavornsuwon and Methawee Udomtanmanuphap
(vilai.nui1959@gmail.com and laocup@gmail.com)

บทคัดย่อ

บทความนี้นำเสนอเกี่ยวกับการจัดการสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาของบุคคลในองค์กรธุรกิจเครือข่ายซึ่งประกอบด้วย นักธุรกิจอิสระ (Independent) สมาชิก (Member) และลูกค้า (Customer) จากกระแสแห่งการเปลี่ยนแปลงของโลกยุคปัจจุบัน ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคมและ ด้านสิ่งแวดล้อม ส่งผลกระทบต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตของสุขภาวะส่วนบุคคล ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ สาเหตุจากภาวะความเครียด ความวิตกกังวล ความกดดันด้านเป้าหมายธุรกิจทั้งส่วนตัว ครอบครัวและเครือข่ายองค์กร นำไปสู่ภาวะโรคทางด้านร่างกาย และจิตใจ การจัดการสุขภาวะองค์รวมด้วยหลักพุทธจิตวิทยาและหลักจิตวิทยาเชิงบวก บูรณาการกับแนวคิดธุรกิจเครือข่าย พัฒนาศักยภาพตนเองให้รู้สติ มีปัญญา จัดการปัญหาด้วยความเข้าใจ โดยนำหลักธรรม ส่งเสริมการพัฒนา กาย วาจา ใจ เพื่อการจัดการสุขภาวะองค์รวมของรูปแบบการดำเนินชีวิตส่วนบุคคลอย่างมีคุณภาพ สร้างภูมิคุ้มกันทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านปัญญา ด้านอารมณ์ เป็นต้นแบบของการสร้างสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาของบุคคลในองค์กรธุรกิจเครือข่าย ขยายสู่สังคมประเทศ

คำสำคัญ : สุขภาวะองค์รวม, พุทธจิตวิทยา, องค์กรธุรกิจเครือข่าย

¹ นักธุรกิจระดับไพโลตสองผู้สถาปนาแอมเวย์ (ประเทศไทย) จำกัด
Founder sapphire businessmen of Amway (Thailand) Ltd.

² ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Abstract

The article that wants to discuss management of health, leadership, including the history of individuals in network business organizations for independent business people (independents), members (members) and customers (customers) from the currents of world change economic, social and environmental aspects Affects the lifestyle of personal well-being, both physical and mental, caused by stress. Anxiety Pressure regarding business and personal goals Family and corporate networks Leads to physical and mental disease. Management of holistic health using Buddhist psychology and positive psychology principles Integrated with network business concepts Develop your own potential to be mindful, intelligent, and manage problems with understanding. By applying the principles Promote the development of body, speech, and mind for quality management of the overall health of personal lifestyles. Build immunity in terms of physical, mental, social, intellectual, and emotional aspects. Become a model for creating holistic health according to Buddhist psychology for individuals in network business organizations. Expand to national society

Keywords: Holistic Health, Buddhist Psychology, Network Business Organization

บทนำ

บทความนี้มีจุดมุ่งหมายให้เห็นถึงความสำคัญในการจัดการสุขภาวะส่วนบุคคลในองค์กรธุรกิจเครือข่ายตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อถ่ายทอดแนวทางการจัดการสุขภาวะองค์รวม (Holistic health management) ของนักธุรกิจอิสระสู่องค์กรธุรกิจเครือข่ายซึ่งระบบงานคือการมีสุขภาพดีและความเป็นอยู่ที่ดี (Healthy and wellbeing) ให้สมดุลสมบูรณ์ แข็งแรง ปราศจากโรค เป็นบริบทสำคัญของระบบงานพื้นฐาน การหล่อหลอมแนวคิดการใช้ชีวิตให้มีความรู้ความเข้าใจรับผิชอบและพึ่งพาตนเองได้ ทั้ง 5 มิติ คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านปัญญา และด้านอารมณ์ เชื่อมโยงกันเป็นสุขภาวะองค์รวมอย่างสมดุล โดยนำหลักไตรสิกขา (อง.ติก.20/90/318) เป็นแนวทางหลักการฝึกปฏิบัติตน ด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อสร้างวินัยตนเอง นำหลัก โภชนมัตตัญญูตา คือ การรู้จักประมาณในการบริโภคอาหารเป็นแนวทางปฏิบัติ หลักโยนิโสมนสิ การมีปัญญา

วิเคราะห์ (ม.ม.12/238/254.) หลักพรหมวิหาร 4 (อภี.ส. 34/190/753) เป็นหลักธรรมนำความสุข ประกอบองค์ธรรมคือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา และหลักจิตวิทยาเชิงบวก บูรณาการกับแนวคิดธุรกิจเครือข่าย เพื่อพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม ตลอดจนค่านิยม เจตคติ ลักษณะนิสัย และบุคลิกภาพ ส่งผลต่อความสุขส่วนตัว สุขครอบครัว และสุขสังคมในองค์กร ดังนั้นการสร้างบรรยากาศ ในองค์กรให้มีสุขภาวะองค์กรรวม เป็นการหล่อหลอมบุคคลให้พัฒนาทั้ง 5 มิติ สืบเนื่องจากกระแสแห่งการเปลี่ยนแปลงของโลกยุคปัจจุบัน โดยเฉพาะด้านเศรษฐกิจ ซึ่งขาดความแน่นอน ภาวะเงินเฟ้อ โดย สศช.ได้ประมาณการแนวโน้มเศรษฐกิจไทย ปี 2566 มีรายได้ต่อหัวคนไทย ลดลง (GDP Per Capita) เศรษฐกิจระดับครัวเรือนถดถอย ทำให้อัตราการซื้อขายลดลง ส่งผลต่อระดับความเชื่อมั่นของบุคคล ในองค์กรธุรกิจเครือข่าย และปัญหาการเปลี่ยนแปลงด้านสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลกระทบต่อภาวะแวดล้อม โดยรายงานจากศูนย์เทคโนโลยีโลหะและวัสดุแห่งชาติ 2566 ภาวะของสิ่งปนเปื้อน ในอาหาร น้ำ อากาศ สูงขึ้น ส่งผลกระทบต่อสุขภาวะองค์กรรวมส่วนบุคคลในองค์กรธุรกิจเครือข่ายและประชากรโดยรวม

การปฏิบัติตนตามหลักพุทธจิตวิทยา เป็นแนวทางการจัดการปัญหาด้วยความเข้าใจ ส่งเสริมการพัฒนา กาย วาจา ใจ ลดภาวะความเครียด ลดความวิตกกังวล ด้านการดำเนินชีวิตส่วนตัว ครอบครัวและลดภาวะกดดันจากการบริหารเครือข่ายองค์กร กรณีบรรลุผลน้อยลง ไม่ตรงตามเป้าหมาย ซึ่งมีส่วนกระทบต่อภาวะวิกฤติด้านสุขภาพ การจัดการสุขภาวะองค์กรรวมด้วยหลักพุทธจิตวิทยา เพื่อพัฒนาศักยภาพตนเองให้รู้สติ มีปัญญา มีทัศนคติเชิงบวก ของรูปแบบการดำเนินชีวิตส่วนบุคคลอย่างมีคุณภาพ สร้างภูมิคุ้มกันทั้ง 5 มิติ สร้างวิถีธรรมชาติดำเนินชีวิตโดยใช้หลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าซึ่งมีมานานกว่า 2,600 ปี เป็นแนวทางการจัดการสุขภาวะองค์กรรวมตามแนวพุทธจิตวิทยาในองค์กรธุรกิจเครือข่าย มีคุณสมบัติของมนุษย์สัมพันธ์อันดี เป็นกัลยาณมิตรมีความเมตตาเกื้อกูลต่อกัน เข้าใจศาสตร์แห่งชีวิตและสรรพสิ่งจนเกิดความรอบรู้ แยกแยะคุณภาพชีวิตด้วยปัญญา เข้าใจความจริงของโลกและชีวิต มีความมั่นคงทางจิตใจตามหลักพุทธจิตวิทยา ผู้เขียนหวังให้เกิดประโยชน์กับบุคคลในทุกองค์กร

ความหมายและแนวคิดการจัดการสุขภาวะองค์กรรวม

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) ได้ให้คำจำกัดความว่า “สุขภาพคือ สภาวะที่สมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุขและมีได้หมายความว่าเฉพาะเพียงแต่การปราศจากโรคและทุพพลภาพเท่านั้น” (WHO, 1998) ต่อมา ได้ให้คำนิยามไว้กว้าง ๆ ว่า สุขภาวะหมายถึงองค์รวม ความสัมพันธ์ที่ดีของ กาย ใจ สังคม อารมณ์ ปัญญา รวมถึงจิตวิญญาณ เชื่อมโยงเข้าไว้

ด้วยกันอย่างสมดุล (WHO, 2005) และพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.2550 “สุขภาพคือสุขภาวะ หมายถึงภาวะที่สมบูรณ์ทั้ง ทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และ ปัญญา ที่เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล (พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ, 2550)

โดยที่พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 ได้กำหนดไว้ว่า “สุขภาพทางปัญญา (Wisdom Wellbeing) หมายความว่า ความรู้ที่รู้เท่าทัน และความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดี ความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตใจอันดีงาม และเอื้อเพื่อเผื่อแผ่ สุขภาวะทางปัญญาช่วยให้ผู้คนบรรลุถึงความสุขที่แท้จริงคือความสุข ที่เกิดจากการมีทัศนคติที่ถูกต้อง รู้เท่าทัน ความจริงของชีวิตและโลก สามารถคิดถูก คิดชอบ และรู้จักแก้ทุกขได้ด้วยปัญญา รวมทั้งมีความสุขจากการดำเนินชีวิตถูกต้อง ดีงาม จากการเป็นผู้ให้ และการทำความดีเพื่อคนอื่นหรือส่วนรวม” สอดคล้องกับความหมาย สุขภาพ คือ “สุขภาวะที่สมบูรณ์ ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา สุขภาวะทั้ง 4 ด้าน บูรณาการเชื่อมโยงถึงกัน และอยู่ในกันและกัน ปัญญาเป็นศูนย์กลาง ถ้าปราศจาก ปัญญา สุขภาวะทางกาย ทางจิต และทางสังคมก็เป็นไปไม่ได้ การพัฒนาปัญญาต้องนำไปสู่การพัฒนา กาย จิต และสังคม การพัฒนากาย จิต และสังคม ต้องนำไปสู่การพัฒนาปัญญาทั้ง 4 ร่วมกัน จึงเกิดสุขภาวะที่สมบูรณ์” (ประเวศ วะสี, 2550) และท่านสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธว่า คำว่าสุขภาวะองค์รวมที่ขยายความหมายโดยมองให้ครอบคลุมอย่างนี้ สื่อความหมายใกล้เคียงกับคำว่า สุข มากขึ้น คือเป็นภาวะที่หมดทุกข์ ปลอดทุกข์ เป็นภาวะที่สมบูรณ์ หรือจะเรียกว่า เป็นภาวะที่เป็นสุขขององค์รวมได้ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ ป.อ.ปยุตโต, 2562)

ดังนั้น ความหมายและแนวคิดสุขภาพหรือสุขภาวะองค์รวมในบทความวิชาการนี้สรุปดังนี้ สุขภาวะมีหลายองค์ประกอบเข้ามาเกี่ยวข้อง และองค์ประกอบเหล่านั้นมิได้มีแค่องค์ประกอบทางกายภาพเท่านั้นยังมีองค์ประกอบทางด้านจิตใจและความสัมพันธ์ทางเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรมเข้าเกี่ยวข้องด้วยเสมอการเชื่อมโยงและการบูรณาการสุขภาวะองค์รวมให้สมดุล เกิดจากความรู้ ความเข้าใจและทักษะการปฏิบัติตนอย่างต่อเนื่องในระยะเวลาที่เหมาะสมขององค์ประกอบเฉพาะบุคคล จึงมีผลลัพธ์ของความหมายสุขภาวะองค์รวมเป็นพลวัตร 5 มิติ ที่บูรณาการเชื่อมโยงถึงกันอย่างมีคุณภาพ โดยมีรายละเอียดองค์ประกอบของสุขภาวะองค์รวมดังนี้

1. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางร่างกาย (Physical Wellbeing) หมายถึง ร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง ไม่เป็นโรค ไม่พิการ มีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นพอเพียง ไม่มีอุปสรรคอันตราย และมีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ เมื่อมีความ

เจ็บป่วยหรือมีความผิดปกติเกิดขึ้นกับร่างกาย จะสามารถสังเกตถึงความผิดปกติเหล่านี้ได้ง่ายที่สุด แนวทางการจัดการสุขภาพทางร่างกายที่ดี ได้แก่ 1) นอนหลับอย่างเพียงพอ 2) ดื่มน้ำในปริมาณที่เหมาะสมเพื่อไม่ให้ร่างกายขาดน้ำ 3) รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบทุกหมู่และครบปริมาณต่อมื้อต่อวัน และเลือกรับประทานอาหารไม่หวานหรือไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลมากเกินไปและหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารแปรรูป 4) ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัยเพศและสภาพร่างกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5) งดสูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

2. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตใจ (Mental Wellbeing) หมายถึง จิตใจที่มีความสุข ร่าเริง คล่องแคล่ว ไม่ติดขัด ไม่มีความกังวล มีความสุข มีความเมตตากับสรรพสิ่ง มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา รวมถึงการลดการเห็นแก่ตัวลงไปด้วย การดูแลสุขภาพจิตมีความสำคัญไม่น้อยไปกว่าการดูแลสุขภาพกาย เพราะสุขภาพจิตที่ไม่ดี จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพโดยรวม การจัดการกับความเครียดและความวิตกกังวล มีแนวทางการจัดการดังนี้ 1) ทำสมาธิเป็นประจำเพื่อให้จิตใจสงบและสามารถวิเคราะห์ คัดเลือก และชัดเจนกับสิ่งสำคัญในชีวิต 2) เขียนบันทึกประจำวันเพื่อให้รู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ของตัวเอง 3) จดบันทึกเรื่องราวดีๆ ในแต่ละวัน (Gratitude Journal) 4) ออกกำลังกายเพื่อให้สมองปลอดโปร่งทำให้จิตใจผ่อนคลายหากรู้สึกว่าการกำลังเผชิญกับปัญหาที่ไม่มีทางออก ควรพูดคุยและการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเพื่อรับการช่วยเหลือที่ถูกต้อง

3. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคม (Social Wellbeing) หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดี มีครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง สังคมมีความยุติธรรม มีความเสมอภาค มีความเป็นอยู่ที่เอื้ออาทร มีความเป็นกัลยาณมิตร มีการดราภาพ มีสันติภาพ มีความเป็นประชาสังคม มีระบบบริการที่ดี และมีระบบบริการที่เป็นกิจการทางสังคม ทุกคนต้องการอยู่ในสังคมที่ดีและมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นเพื่อน ครอบครัว หรือชุมชนที่ตนเองอยู่ แนวทางการจัดการสุขภาพองค์กรรวมทางสังคมได้แก่ 1) ออกไปพบปะและใช้เวลากับเพื่อนหรือคนในครอบครัวให้มากขึ้น เข้าร่วมกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดี รักษาสายสัมพันธ์ 2) มีส่วนร่วมกับสังคมหรือชุมชนที่ตนเองอยู่ด้วยการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ เช่น กิจกรรมจิตอาสา กิจกรรมพัฒนาชุมชน หรือกิจกรรมของระบบองค์กร

4. สุขภาวะทางจิตวิญญาณหรือปัญญา (Spiritual or Wisdom Wellbeing) คือสุขภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อทำความดี การมีสติปัญญาความรู้ ความนึกคิด ความรู้เข้าใจในเหตุและผล รอบรู้ในสิ่งที่ เป็นประโยชน์ และไม่เป็นประโยชน์ ตลอดจนรู้แจ้งในสภาวะของสิ่งทั้งหลาย สามารถให้การดูแลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน จิตสัมผัสกับสิ่งที่ดีอันสูงส่ง เช่นการเสียสละ การมีความเมตตา กรุณา การเข้าถึงพระรัตนตรัย แนวทางการจัดการ

การฝึกจิตวิดิวิญญานหรือปัญญา จะช่วยให้บุคคลเชื่อมต่อกับจิตวิญญานของตัวเอง ทำให้เข้าใจความจริงของชีวิต เข้าใจธรรมชาติและสรรพสิ่งที่อยู่รอบตัวเรา การทำความเข้าใจความจริงเหล่านี้ สามารถทำได้โดย 1) การสวดภาวนาตามหลักศาสนาหรือการฝึกด้วยตัวเอง 2) ใช้เวลากับธรรมชาติ ฝึกสมาธิ เล่นโยคะ 3) การนวดก็เป็นอีกวิธีที่จะช่วยให้ผ่อนคลายร่างกายและจิตใจได้ 4) การเปิดกว้างต่อความคิดและประสบการณ์ใหม่ ๆ เพื่อพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ และเสริมสร้างศักยภาพให้กับตัวเอง

5. สุขภาวะทางอารมณ์ (Emotional Wellbeing) หมายถึง ความสามารถในการจัดการกับความบีบคั้นในเชิงบวก และสามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ซึ่งประกอบด้วย การตระหนักรู้ และยอมรับอารมณ์ของบุคคลอื่น การมีทักษะในการไม่ยอมพ่ายแพ้ ท้อถอยต่อความบกพร่อง หรือความล้มเหลวที่เกิดขึ้นสามารถบริหารจัดการอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมและสร้างสรรค์ ความฉลาดทางอารมณ์จึงมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิต

จากนิยามสุขภาพ (Health) ในยุคแรก WHO ให้นิยามที่ครอบคลุมใน 3 มิติสำคัญของชีวิตมนุษย์คือ ร่างกาย จิต สังคม แต่ในภายหลังได้เพิ่มเติมมิติอื่นๆ เข้ามา เช่น มิติทางสติปัญญา มิติทางอารมณ์ ต่อมาความสนใจศึกษาเพิ่มขึ้นทั่วโลก จึงมีการเสนอมิติอื่นๆ เพิ่มขึ้น ในปัจจุบันมิติของความเป็นอยู่ที่ดีที่นิยามกล่าวถึง มี 8 มิติ คือ กาย (physical), จิต (spiritual), สังคม (social), อารมณ์ (emotional), สติปัญญา (intellectual), อาชีพการงาน (occupational), สภาพการเงิน (financial) และสภาพแวดล้อม (environmental) และแนวโน้มการจัดการสุขภาวะองค์รวมส่วนบุคคลสูงขึ้นโดย McKinsey Research ได้สำรวจในหัวข้ออนาคตของความเป็นอยู่ที่ดี (future of wellness) พบว่าผู้บริโภคมีความสนใจมากในเรื่องต่อไปนี้ ได้แก่ สุขภาพที่ดีขึ้น (better health), สมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น (better fitness), โภชนาการที่ดีขึ้น (better nutrition), รูปลักษณ์ที่ดีขึ้น (better appearance), การนอนหลับที่ดีขึ้น (better sleep) และการมีสติที่ดีขึ้น (better mindfulness)

การทำความเข้าใจแนวคิดแบบสุขภาวะองค์รวมส่วนบุคคลเป็นระบบการจัดการสุขภาวะซึ่ง ในปัจจุบันไม่ได้มุ่งเน้นเพียงแค่การดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตเท่านั้นแต่ยังครอบคลุมถึงความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ครอบครัว สังคม สิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม ความเชื่อและสิ่งที่เป็นนามธรรมเช่น จิตวิญญานและจิตปัญญาที่อยู่ภายใน เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ในทุกๆ ด้าน การดูแลสุขภาพอย่างเป็นระบบหรือที่เรียกว่า “การดูแลสุขภาพองค์รวม” (Holistic Health) จึงเข้ามามีบทบาทเพื่อเติมเต็มชีวิตส่วนบุคคลให้มีความสุขทางปัญญาด้วยทักษะการปฏิบัติจริงจากความรู้ความเข้าใจที่

ถูกต้องอย่างต่อเนื่อง ทั้งสภาวะส่วนตัว สภาวะครอบครัว และสภาวะสังคม ดังนั้น การจัดการสภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาเป็นการจัดการแบบยั่งยืนทั้งกาย วาจา ใจ ด้วยการปฏิบัติตนเพื่อให้รูปแบบการดำเนินชีวิตมีคุณภาพมากขึ้น

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อสภาวะองค์รวม

1. พันธุกรรม (Heredity) เป็นการถ่ายทอดลักษณะต่างๆ ทั้งทางกายและจิตจากพ่อแม่ บรรพบุรุษไปยังลูกหลานโดยลักษณะต่างๆ อาจมีความปกติและบกพร่องโรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม คือ โลหิตจาง ธาลัสซีเมีย โรคเลือด ตาบอดสี ภูมิแพ้ เบาหวาน ลมชัก ดาวน์ซินโดรม เป็นต้น

2. สิ่งแวดล้อม (Environment) หมายถึง สิ่งที่อยู่รอบ ๆ ตัว ทั้งมีชีวิตและไม่มีชีวิต ทั้งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติและที่มนุษย์สร้างขึ้น เป็นสิ่งที่มีอิทธิพล การถ่ายทอดลักษณะต่าง ๆ ทั้งทางกายและจิตตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดาและหลังคลอดไปตลอดชีวิต

3. พฤติกรรม (Behavior) สุขปฏิบัติ (Health Practice) หมายถึง การปฏิบัติที่จะให้เกิดผลต่อสุขภาพ ซึ่งจะเป็นตัวกำหนดสุขภาพที่สำคัญยิ่ง และเป็นเรื่อง ที่สำคัญทุกวันนี้ เราต้องเผชิญปัญหาทางสุขภาพ ล้วนมาจากพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคที่ไม่ใช่สาเหตุจากการติดเชื้อ คือโรคอ้วน คือ ภาวะที่ร่างกายมีการสะสมไขมันมากเกินไปจนเกินกว่าปกติหรือมากกว่าที่ร่างกายจะเผาผลาญ จึงสะสมพลังงานที่เหลือเอาไว้ในรูปของไขมันตามอวัยวะต่างๆ ซึ่งมีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพ และเป็นสาเหตุของการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ ตามมา และรู้ได้อย่างไรว่าเป็น “โรคอ้วน” วิธีวัดไขมันมีหลายรูปแบบ โดยที่นิยมกันคือ การวัดจากดัชนีมวลกาย หรือ Body Mass Index – BMI และการตรวจวัดรอบเอว โดยทั่วไปแล้ว ควรมีค่า BMI อยู่ระหว่าง 18.5-22.9 kg/m² หากมากหรือน้อยกว่านี้ จะเกิดภาวะทุพโภชนาการและโรคต่างๆ โดย Body Mass Index (BMI) มีสูตรการคำนวณ = น้ำหนักตัว [Kg] / (ส่วนสูง[m])² สูตรคำนวณเหมาะสำหรับใช้ประเมินผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไป

ค่า BMI < 18.5 – 22.9 kg/m² เรียกว่า “ปกติ”

ค่า BMI 23.0 – 24.9 kg/m² เรียกว่า “น้ำหนักเกิน”

ค่า BMI > 25 kg/m² เรียกว่า “โรคอ้วน” kjj

โรคอ้วน แบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท ได้แก่ อ้วนลงพุง และอ้วนทั้งตัว (จากสถิติขององค์การอนามัยโลก – WHO พบว่า เกือบหนึ่งในสามของประชากรไทย มีน้ำหนัก

ตัวมากจนเป็นโรคอ้วน) อ้วนลงพุง เป็นโรคที่มาจากการใช้ชีวิตที่ไม่เหมาะสม ตั้งแต่อาหารการกิน ไม่มีเวลาออกกำลังกาย จนทำให้กลายเป็นโรคอ้วนตามมา คนที่อ้วนลงพุงมักจะมีไขมันสะสมในช่องท้องมากเกินไป ทำให้เกิดเมตาบอลิกซินโดรม ทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนมาก โดยพบว่าคนที่มีลักษณะตัวมีโอกาสอ้วนลงพุงได้ถึง 25% ซึ่งผู้ที่มีภาวะอ้วน จะส่งผลเสียกับร่างกาย และเพิ่มความเสี่ยงต่อการป่วยที่ทำให้เกิดโรคเรื้อรังและอาการต่าง ๆ ตามมา เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวาน โรคไขมันเกาะตับ โรคหัวใจ โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต โรคเมเร็งต่าง ๆ โรคหยุดหายใจขณะหลับ ปัญหาทางระบบทางเดินหายใจ ภาวะมีบุตรยาก ประจำเดือนมาไม่ปกติ ปวดข้อ ข้อเสื่อมก่อนวัยโรคผิวหนัง เช่น สิว ขนคด ผิวน้ำติดเชื้อ มีกลิ่นตัว ซึ่งสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์กล่าวไว้ใน “สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ” ดังนี้ “โรคอ้วน (obesity) นี้เป็นตัวอย่งที่ชัด ซึ่งเมื่อเรียกให้รวบรัดก็คือ เป็นโรคอารยธรรมที่บ่งบอกในตัวว่า ความเจริญอย่างสูงในโลกปัจจุบัน ไม่ได้เป็นหลักประกันว่าจะทำให้คนเรามีสุขภาวะดีขึ้น”(สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2562) เป็นต้น ดังนั้นการจัดการความรู้และความเข้าใจรูปแบบการดำเนินชีวิตจากบริบทการปฏิบัติตนใหม่ให้เหมาะสม การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทั้งร่างกายและจิตใจเป็นปัจจัยสำคัญต่อสุขภาวะองค์รวมทั้งส่วนบุคคล ครอบครัวและสังคม

4. การบริการด้านการแพทย์และการสาธารณสุข (Health Care Service) หมายถึง การให้บริการทางการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การรักษาพยาบาลและการฟื้นฟูอย่างทั่วถึงและมีประสิทธิภาพขึ้น เร็วขึ้น ทันยุคสมัย

หลักการทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวกกับการจัดการสุขภาวะองค์รวม

แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเกี่ยวกับคุณลักษณะที่เป็นจุดเด่น (character strengths) ของปีเตอร์สันและเซลิเกแมน (Peterson and Seligman) เป็นการศึกษาคุณลักษณะเชิงบวกที่สะท้อนจากความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่มีคุณค่าทางจริยธรรมสามารถแบ่งเป็น 6 องค์ประกอบ 24 ลักษณะหลัก ดังนี้

1. ด้านปัญญาและความรู้ (Wisdom and knowledge) คือ จุดแข็งด้านปัญญาและการแสวงหาความรู้ ประกอบด้วย ความคิดสร้างสรรค์ (Creativity) ความใฝ่รู้ (Curiosity) การใฝ่เรียน (Love of learning) การเปิดใจ (Open-mindedness) และการมองเห็นภาพรวม (Perspective)

2. ด้านการมีกำลังใจ (Courage) คือ การมีจุดแข็งในการกระทำสิ่งใดให้บรรลุเป้าหมายโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ประกอบด้วย ความซื่อสัตย์ (Honesty) ความกล้าหาญ (Bravery) ความมานะพยายาม (Persistence) และความกระตือรือร้น (Zest)

3. ด้านมนุษยธรรม (Humanity) คือ การมีจุดแข็งด้านความเมตตาและการเป็นมิตรกับผู้อื่น ประกอบด้วย ความอ่อนโยน (Kindness) ความรัก (Love) และปัญญาเชิงสังคม (Social intelligence)

4. ด้านความเที่ยงธรรม (Justice) คือ จุดแข็งที่ช่วยสร้างเสริมความแข็งแรงของสังคมและชุมชน ประกอบด้วย ความเสมอภาค (Fairness) ภาวะผู้นำ (Leadership) และการทำงานเป็นทีม (Teamwork)

5. ด้านการควบคุมอารมณ์ (Temperance) คือ จุดแข็งด้านการประมาณตน ประกอบด้วย การให้อภัย (Forgiveness) ความถ่อมตัว (Modesty) ความรอบคอบ (Prudence) และการควบคุมตนเอง (Self-regulation)

6. ด้านการรู้จักความจริงของชีวิต (Transcendence) คือ จุดแข็งด้านการให้ความหมายของการมีชีวิต ประกอบด้วย การรู้คุณค่าของความงามและความเป็นเลิศ (Appreciation of beauty and excellence) ความรู้สึกสำนึกในบุญคุณ (Gratitude) ความหวัง (Hope) อารมณ์ขัน (Humor) และความเลื่อมใสและศรัทธา (Religiousness)

ดังนั้น การจัดการบริหารบุคคลในองค์กรใด ๆ โดยเฉพาะในองค์กรธุรกิจ เครือข่ายการถ่ายทอดแนวทางการจัดการสุขภาวะองค์กรรวมของตนเองสู่องค์กรธุรกิจ เครือข่ายโดยระบบงานคือเป็นบริบทพื้นฐานที่สำคัญและการบริหารบุคคลในองค์กรให้มีความรู้ความเข้าใจรับผิดชอบและพึงพาตนเองทั้ง 5 มิติ เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุลเพื่อพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม ตลอดจนค่านิยม เจตคติ ลักษณะนิสัยและบุคลิกภาพ ส่งผลต่อความสุภาพส่วนตัว สุภาพะครอบครัว และสุภาพะสังคมในองค์กร หลักการของคุณลักษณะนิสัยเชิงบวกเป็นการพัฒนาความสุขด้วยการเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในเป็นคุณลักษณะด้านบวกของบุคคลที่สะท้อนจากความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่มีคุณค่าทางจริยธรรมเป็นแหล่งของความกระตือรือร้นในชีวิต ความซื่อสัตย์ต่อตนเอง การมีความรักแบบเมตตา ความปิติสุข ความพึงพอใจในชีวิต และการมีความหวัง ซึ่งทำให้คนเราเข้าถึง ความดีงาม และการใช้ปัญญาดำเนินชีวิตที่ยังประโยชน์ตนและยังประโยชน์ผู้อื่นอย่างมีพลังบวกการจัดการด้วยจิตวิทยาเชิงบวก อธิบาย 3 ประเด็น คือ 1) อารมณ์เชิงบวกเป็นความรู้สึกและอารมณ์ที่เกิดจากการรับรู้ที่

ผ่านกระบวนการคิดและประสบการณ์ที่ส่งผลดีและเพิ่มความรู้สึกรู้สึกการมีคุณค่า 2) คุณลักษณะส่วนบุคคลเชิงบวก เป็นการพัฒนาคุณลักษณะที่ดีและจุดแข็งของบุคคล และ 3) องค์กรเชิงบวก เป็นองค์กรที่เสริมสร้างความเข้มแข็งให้แก่บุคคลภายใต้ความสุขตามแนวคิดที่มุ่งเน้นความสบายกายสบายใจและความเจริญงอกงามของชีวิต

หลักการและแนวคิดการจัดการสุขภาวะองค์กรรวมตามหลักพุทธจิตวิทยา

หลักการสำคัญของแนวทางการดำเนินชีวิตและการดำเนินอาชีพใด ๆ ก็ตามความสำเร็จที่สูญเสียสุขภาพถือเป็นความสำเร็จที่ขาดมิติแห่งชีวิต ดังคำกล่าวอ้างใน “ปรัชญาสุขภาวะ” ตามพุทธพจน์ที่ว่า “อโรคฺยปรมา ลาภา” แปลว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ (ขุ.ธ. 25/204/46) คากลานี้พระพุทธองค์ทรงตรัสแก่พระเจ้าประเสนทิโกศล ข้อความนี้แสดงให้เห็นว่า สุขภาพที่ดีเป็นเลิศกว่าลาภ ยศ สุข สรรเสริญใด ๆ และเป็นยอดปรารถนาของทุกคนเพราะเมื่อสุขภาพดีแล้ว ไม่ใช่แต่จะเป็นลาภที่ตนได้เท่านั้น หากแต่จะเป็นความสุขที่แท้จริง การที่บุคคลมีสุขภาพที่ดีมีผลให้อื้ออานวยต่อการประกอบกิจอาชีพใด ๆ ก็ได้ กล่าวได้ว่าประสบผลสำเร็จในชีวิตไปแล้วเกือบครึ่งหนึ่ง (พระครูสิริรัตนาวุธ, 2559)

พุทธจิตวิทยา (Buddhist Psychology) คือ การบูรณาการหลักจิตวิทยาของ ศาสตร์ตะวันตกกับหลักพุทธธรรมเพื่อปรับใช้ในการดำเนินชีวิตเข้าใจองค์ความรู้ตามหลักธรรมชาตินในพระพุทธศาสนา พัฒนาจิตให้รู้เห็นเหตุปัจจัยต่างๆ ซึ่งคำปรารภของพระพรหมบัณฑิต ในรายวิชาพุทธจิตวิทยากับสังคมและวัฒนธรรมไทย “มุ่งศึกษาความรู้เกี่ยวกับพุทธจิตวิทยา อิทธิพลของพุทธจิตวิทยากับสังคมและวัฒนธรรมไทย พุทธจิตวิทยาว่าด้วยการสัมผัสและการเรียนรู้ พุทธจิตวิทยากับการสร้างแรงจูงใจ พุทธจิตวิทยากับการพัฒนาอารมณ์ พุทธจิตวิทยากับการพัฒนาเชาว์ปัญญา การใช้พุทธจิตวิทยากับการพัฒนาบุคลิกภาพ รวมถึงการใช้หลักพุทธจิตวิทยาในการป้องกันและรักษาสุขภาพจิต อันมีผลต่อพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงด้านบุคลิกภาพ แรงจูงใจ การรับรู้ อารมณ์ เชาว์ปัญญาของปัจเจกชน”(พระพรหมบัณฑิต, 2559) หลักการและแนวคิดการจัดการการสุขภาวะองค์กรรวมตามหลักพุทธจิตวิทยาโดยวิธีปฏิบัติทั้งกาย วาจาใจ ให้เข้าใจ เข้าถึงเหตุแห่งทุกข์จากสุขภาพ และเรียนรู้หนทางแห่งการพ้นทุกข์ด้านสุขภาพจากการสร้างสุขภาวะด้วยการฝึกปฏิบัติซ้ำๆอย่างต่อเนื่องด้วยหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา หลักโภชนาเมตตัญญา

หลักพระพุทธศาสนากล่าวว่าชีวิต คือส่วนประกอบของกายและใจ หรือ 1 รูปขันธ์และ 4 นามขันธ์ ประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ สัมพันธ์กันอยู่อย่างแยกกันไม่ได้ ถ้าขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งก็ไม่ถือเป็นชีวิตที่สมบูรณ์ จิตจะเป็นตัวรู้ทั้งหมด ดังนั้นเมื่อร่างกายเกิดความเสื่อมชั้ย่อมส่งผลไปถึงจิตใจซึ่งเป็นตัวรู้ให้เกิดเป็นความทุกข์ขึ้นจากการที่เคยใช้ร่างกายในการหาความสุขมาตลอด เมื่อร่างกายเสื่อมไปไม่สามารถใช้หาความสุขได้ ย่อมสร้างความทุกข์ทางใจให้เกิดขึ้น เกิดความเครียด ภาวะซึมเศร้า จิตใจขุ่นมัว พระพุทธทระจนได้เปรียบเปรยไว้ว่า การเสื่อมทางกายเปรียบเสมือนโดนลูกศร 1 ดอกเสียบเข้า ถ้าหากเกิดการทุกข์ใจเพิ่มด้วยเปรียบเสมือนโดนลูกศรดอกที่ 2 เสียบเข้าอีก หากบุคคลไม่มีหลักคิดอาการจะหนักหนาขึ้นไปจากลูกศรดอกที่ 2 นี้ซ้ำเป็นทวีคูณ จะเป็นการทวีคูณความทุกข์ (อัจฉรา วิเศษวร, 2566) การดำเนินชีวิตต้องไม่ประมาท ดังพระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสเป็นปัจฉิมวาจาก่อนปรินิพพานว่า “สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมถอยไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อม”(ที.ม.10/143/180) ความประมาท-ไม่ประมาท และกฎธรรมชาติแห่งไตรลักษณ์เป็นหลักที่มนุษย์ต้องคำนึงถึงทุกเมื่อคู่กับความเสื่อม-ความเจริญทั้งของชีวิต และของสังคม คือเป็นการจัดการกับความเสื่อมและความเจริญนั้น ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปตามเหตุปัจจัย (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ ป.อ.ปยุตฺโต, 2564)

สุขภาวะแบบองค์รวม มีพื้นฐานสัมพันธ์กันเกี่ยวเนื่องกันพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันไม่สามารถแยกออกจากกันได้ การจัดการสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาเป็นการพัฒนาสู่สุขภาวะโดยใช้ฐานความคิดทางพระพุทธศาสนาให้เกิดสุขภาวะองค์รวม 4 มิติ คือ ทางด้านร่างกาย ทางด้านจิตใจ ทางด้านสังคม และทางด้านปัญญา ซึ่งพุทธปรัชญาสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาเป็นพื้นฐานมุมมองด้านสุขภาพและความเจ็บป่วยของคนเป็นธรรมะ เพราะคำสอนในพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงสุขภาพที่เน้นการดำรงชีวิตประสานสอดคล้องกับกฎเกณฑ์ธรรมชาติ ซึ่งสอดคล้องกับหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาโดยรวมแล้วเป็นเรื่องเกี่ยวกับ (1) ธรรมชาติ (2) กฎของธรรมชาติ และ (3) ข้อที่ควรประพฤติปฏิบัติให้สอดคล้องกับความเป็นจริงตามกฎของธรรมชาติและเพื่อให้เกิดผลดีที่พึงประสงค์ หลักธรรมที่เกี่ยวกับการจัดการสุขภาวะทั้ง 4 มิติ ดังนี้

1. **หลักธรรมส่งเสริมสุขภาวะทางกาย** ร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ หรือที่เกี่ยวกับสุขภาพทางกายโดยตรงคือ การบริโภคอาหารซึ่งส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพกาย คือ “โภชนมัตตัตถัญญตา” การรู้จักประมาณในการบริโภคอาหารไม่บริโภค ในปริมาณมากเกินไปเพราะเห็นแก่รสชาติอาหาร บริโภคเท่าที่ร่างกายต้องการ “ปัจจัยสันนิสิตศีล” คือข้อกำหนดที่ว่าทุกครั้งที่จะบริโภคปัจจัยสี่ (ในที่นี้คืออาหาร) ต้องพิจารณาให้เห็นอย่างแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) ก่อนว่าจะบริโภคเพื่อหล่อเลี้ยงชีวิตและ

ร่างกายให้อยู่ได้ ไม่บริโภคด้วยตัณหา หรือเพื่อความสนุกสนานมัวเมา ศีลในข้อนี้นำมาปรับใช้ในปัจจุบันได้เพราะคนจำนวนมากมีแนวโน้มเรื่องน้ำหนักเกินจนกลายเป็นโรคอ้วน และเป็นเหตุของโรค NCDS พุทธจิตวิทยาเป็นการเชื่อมโยงและบูรณาการหลักธรรมคำสอนพระพุทธศาสนากับจิตวิทยาเพื่อเรียนรู้ว่า “ทำไมมนุษย์จึงทำอย่างที่เขาทำ ทำไมมนุษย์เป็นอย่างที่เขาเป็น” (พระมหา สมบูรณ์ วุฒิกโร, 2564) เพื่อเรียนรู้เข้าใจมนุษย์ นำมาบูรณาการกับวิถีการดำเนินชีวิตอย่างมีสติรู้คิดรู้ปฏิบัติอย่างสมดุลสอดคล้องกับการสร้างสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาในองค์กรธุรกิจเครือข่าย

2. หลักธรรมส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจ หมายถึง จิตใจที่เป็นสุข ไม่เครียด มีความเมตตา กรุณา มีสติ มีสมาธิ (พระครูสิริรัตนานุวัตร และคณะ, 2559) ส่วนประกอบทางด้านคุณธรรม ความดีงามภายในจิตใจ การที่มีสุขภาพจิตดี มีความสุข ถือว่าเป็นเครื่องวัดสุขภาวะทางจิต ความสุขที่เกิดจากการทำความดี คุณสมบัติ 3 ประการของจิต คือ คุณภาพจิต ประสิทธิภาพ และสมรรถภาพจิต คือจิตที่มีคุณภาพที่ผ่องใส จิตที่มีประสิทธิภาพที่ดีก่อให้เกิดแต่ประโยชน์ไม่ก่อให้เกิดโทษ และจิตที่มีสมรรถภาพที่ดีอย่างสม่ำเสมอไม่แปรเปลี่ยนไปในเชิงลบ สภาพะจิตที่มีคุณสมบัติเหล่านี้เกิดขึ้นจากการที่จิตได้รับการพัฒนาด้วยหลักการปฏิบัติจิตในพระพุทธศาสนา จิตสงบเป็นภาวะที่เกิดจากอารมณ์ความรู้สึกที่ถูกขัดเกลา เป็นเรื่องของการมีสติตื่นรู้ และจิตมีความตั้งมั่นมีสมาธิทำให้จิตเกิดสภาวะที่มีความสุข องค์ธรรมที่ทำให้จิตใจมีความสงบสุขด้วยการปฏิบัติ นอกจากหลักไตรสิกขาแล้วนั้นได้แก่ พรหมวิหาร 4 ความประพฤติที่ประเสริฐ เหมาะสำหรับผู้นำและนักบริหารที่ต้องพึงมีเพื่อใช้ในการครองใจบุคคลในองค์กรประกอบไปด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงกับทุกเรื่องในชีวิต ไม่ใช่เฉพาะกับเรื่องการทำงานและไม่จำกัดเฉพาะคนที่เป็นผู้นำและบุคคลในองค์กรก็สามารถใช้หลักการนี้ ในการดำเนินชีวิตได้เช่นกันหากต่างฝ่ายต่างอยู่ร่วมกันด้วยความปรารถนาดีต่อกันเกื้อกูลกัน ส่งผลต่อการมีสุขภาวะทางจิตใจที่ดีงาม

3. หลักธรรมส่งเสริมสุขภาวะทางสังคม คือ การมีสัมพันธภาพที่ราบรื่นทั้งในครอบครัว และชุมชน ความรู้สึกปลอดภัยในการดำเนินชีวิตของมนุษย์รวมทั้งคนในสังคมช่วยเหลือ เกื้อกูลกัน ไม่มีการเบียดเบียนกัน ไม่ทำร้ายซึ่งกันและกันทั้งกาย วาจา ใจ ด้วยเหตุแห่งความเข้าใจในกฎไตรลักษณ์และหลักไตรสิกขาคือข้อปฏิบัติ เป็นหลักสำหรับศึกษาคือฝึกหัดอบรม กาย วาจา จิตใจ และปัญญาให้ยิ่งขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุดคือพระนิพาน (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2561) ประกอบด้วยองค์ธรรมคือ อธิศีลสิกขา (ศีล) อธิจิตตสิกขา (สมาธิ) อธิปัญญาสิกขา (ปัญญา) และอธิศีลสิกขา (ศีล) เป็นการฝึกอบรมในด้านความประพฤติระบียบวินัยให้มีสุจริตทางกาย วาจา อาชีพ เป็นหลักธรรมที่ทำให้เกิดสุขภาวะทางสังคม

4. หลักธรรมส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญา หมายถึงการมีสติปัญญา ความรู้ความเข้าใจในชีวิตและโลกอย่างถูกต้อง ตามความเป็นจริง สามารถอยู่บนโลกของความเป็นจริงได้อย่างปกติสุข มองเห็นและเข้าใจ สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง มีเหตุและผล รู้แจ้งแทงตลอดทั้งทางโลกและทางธรรมได้ถูกต้องดำเนินชีวิตได้อย่างปกติ ดังนั้น การที่จะบรรลุถึงปัญญาจะต้องมีการฝึกฝนตามแนวทาง ไตรสิกขา คือ ฝึกให้กาย วาจา ใจเรียบร้อย (ศีลสิกขา) ฝึกจิตให้สงบไม่ฟุ้งซ่าน (จิตตสิกขา) เพื่อให้มีพลังในการพิจารณาเกิดความรู้ความเข้าใจในสภาวะที่เป็นจริงของสรรพสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นไปตามเหตุและปัจจัย (ปัญญาสิกขา) โดยกระบวนการฝึกพัฒนาปัญญามี 3 ประเภทคือ (1) จินตมยปัญญา คือปัญญาที่เกิดจากการคิดพิจารณาด้วยตัวเอง (2) สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการเล่าเรียนหรือถ่ายทอดต่อกันมา (3) ภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติฝึกหัดอบรม นอกจากหลักธรรมนี้แล้วยังมีกิจกรรมวิธีการสำคัญ ๆ ก่อให้เกิดปัญญาคือ การฟัง การซักถาม การสืบค้น การสนทนา ถกเถียง อภิปราย การพิจารณาโดยแยกกาย คือหลักโยนิโสมนสิการ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ ป.อ.ปยุตโต, 2564) ในที่สุดแล้วหลักธรรมที่ส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญาเป็นคุณธรรมที่เกี่ยวข้องเป็นประโยชน์กับความสุขในชีวิต

ดังนั้น หลักการจัดการสุขภาวะองค์รวมทางพุทธจิตวิทยา คือ การจัดการภาวะความมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีควบคู่กันไป เป็นความหมายที่สมบูรณ์สูงสุดในพระพุทธศาสนา แม้ว่าจะมีโรคทางกายเกิดขึ้น ก็สามารถพัฒนาด้านจิตใจไว้ได้ เพราะมุ่งให้ความสำคัญทางด้านจิตใจเป็นพิเศษ ดังพุทธภาษิตที่ว่า “ใจเป็นผู้นำสรรพสิ่ง”(ขุ.ธ. 25/1/23.) และพระพุทธองค์ทรงตรัสถึงความสำคัญของการมีสุขภาพร่างกายดี ไม่มีโรคภัยเบียดเบียนว่า เป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญเพียรอย่างยิ่ง (อง.ปญจก. 22/53-45) แต่หากร่างกายเจ็บป่วยไม่อาจเฝ้าระวังได้แล้ว พระองค์จะทรงมุ่งเน้นการเฝ้าระวังทางด้านจิตใจเป็นหลัก และเพื่อลดการเกิดโรคทางกายจึงให้พิจารณาอาหารก่อนฉัน ดังพุทธพจน์ว่า “.. ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาโดยแยกกายแล้วฉันบิณฑบาต ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง แต่เพียงเพื่อกายนี้ดำรงอยู่ได้ เพื่อให้ชีวิตอินทรีย์เป็นไปได้ เพื่อบำบัดความทิว เพื่อบรรเทาทุกข์พรมจรรย์ ด้วยคิดเห็นว่าโดยอุบายนี้ เราจักกำจัดเวทนาเก่าเสียได้ และจักไม่ให้เกิดเวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำรงอยู่แห่งชีวิตความไม่มีโทษ และการอยู่โดยผาสุกจักมีแก่เรา แล้วจึงบริโภคอาหาร(ม.ม. 12/23/23) พระพุทธองค์ทรงมีเป้าหมายในการบริโภค ที่ประกอบด้วยองค์ธรรม 10 ประการ คือ 1) ทรงมีสติและรู้ประมาณในการบริโภค 2) ทรงบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ไม่ก่อโทษต่อร่างกาย 3) ทรงพิจารณาอาหารว่ามีลักษณะเป็นเพียงธาตุชนิดหนึ่ง 4) ไม่บริโภคเพื่อเล่นสนุกสนาน

เพลิดเพลิน 5) ไม่บริโภคเพื่อความเมามัน 6) ไม่บริโภคเพื่อประดับ 7) ไม่บริโภคเพื่อตกแต่ง 8) บริโภคเพื่อยังพระชนม์ชีพ 9) บริโภคเพื่อป้องกันความลำบาก 10) บริโภคเพื่ออนุเคราะห์แก่การประพุดิพรหมจรรย์

หลักการและแนวคิดการจัดการสุขภาวะองค์กรรวมของนักธุรกิจอิสระในองค์กรธุรกิจเครือข่าย

การจัดการสุขภาวะองค์กรรวมของบุคคลในองค์กรธุรกิจเครือข่ายทั้ง 5 มิติ ภายใต้แนวคิด คุณภาพชีวิตคือคุณภาพสินค้าโดยจากแนวคิดและวิสัยทัศน์บริษัทแอมเวย์ (ประเทศไทย) จำกัด คือช่วยเหลือผู้คนให้มีชีวิตที่ดีขึ้น (Helping People Live Better, Heal Their Lives) โดยแนวคิดแอมเวย์ต้องการช่วยให้ผู้คนมีชีวิตและสุขภาพที่ดี องค์ประกอบของธุรกิจเครือข่าย คือ 1) บริษัท 2) ผลิตภัณฑ์ 3) ระบบกระจายสินค้า 4) ระบบการอบรม 5) ผลประโยชน์ทางรางวัลจากแผนการตลาด 6) คุณภาพภาวะผู้นำในระบบองค์กร ซึ่งหลักการจัดการองค์กรโดยใช้แนวคิดผู้นำทำให้ดู (Learning by doing) ด้วยระบบการสร้างตัวเองเป็นแบบอย่างสุขภาวะองค์กรรวมทั้ง 5 มิติ แล้วถ่ายทอดระบบการสร้างตัวเองพัฒนาบุคคลเป็นทีมเพื่อสร้างบุคคลในเครือข่ายธุรกิจเป็นวัฒนธรรมองค์กรด้านสุขภาวะองค์กรรวม 5 มิติ การจัดการที่จะช่วยให้บุคคลในองค์กรบรรลุถึงสุขภาวะอย่างยั่งยืนได้นั้น ต้องอาศัยการจัดการอย่างครอบคลุมใน 3 ระดับ ได้แก่

ระดับที่ 1 การสร้างความตระหนักให้ทุกคนเห็นคุณค่าและความสำคัญของการมีสุขภาวะโดยการให้ความรู้ ความเข้าใจ ความยั่งยืนของสุขภาวะของชีวิต ด้วยการจัดอบรมพัฒนาสุขภาพที่ดีขึ้น (better health), สมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น (better fitness), โภชนาการที่ดีขึ้น (better nutrition) ด้วยคุณภาพสินค้าตอบโจทย์สุขภาวะด้านร่างกายจากทีมผู้เชี่ยวชาญและนักวิทยาศาสตร์ผู้ค้นคว้าวิจัยผลิตภัณฑ์โดยตรง เป็นผลิตภัณฑ์ของผลิตภัณฑ์ และสินค้าที่สามารถจัดการความปลอดภัยประเภทต่าง ๆ ประเภทน้ำดื่มเช่นเครื่องกรองน้ำ ประเภทความปลอดภัยด้านอากาศ เช่นเครื่องกรองอากาศ ประเภทอาหารผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร และผลิตภัณฑ์สินค้าอุปโภคบริโภคในชีวิตประจำวันที่ทำให้คุณภาพความปลอดภัยในชีวิตและสิ่งแวดล้อม การจัดการสุขภาวะองค์กรรวมส่วนบุคคลไม่ได้จำกัดว่าเกิดขึ้นได้เฉพาะกับผู้ที่สุขภาพดีไม่มีโรคภัยเท่านั้น แม้ในผู้ที่กำลังเจ็บป่วยก็สามารถมีสุขภาวะ (มีความสุข) ได้ จากการเป็นผลผลิตของระบบการจัดการองค์กรในธุรกิจเครือข่ายจากคุณภาพสินค้าและแผนธุรกิจ

ระดับที่ 2 การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต สร้างกิจกรรมกลุ่มเข้าคอร์สพัฒนาความรู้ ความเข้าใจด้วยการปฏิบัติจริงจากระบบที่มของบริษัทโดยตรง และระบบที่มาจากองค์กร เช่น การสร้างสมดุลชีวิตในทุกๆวัน การลดน้ำหนัก การฝึกเลือกบริโภคอาหารที่ให้ประโยชน์ การออกกำลังกาย การนั่งสมาธิ ปรับเปลี่ยนบุคลิกอุปถัมภ์ที่ดีขึ้น (better appearance) การมีทัศนบวกในตนเองและบุคคลรอบข้างเป็นแหล่งของความ กระตือรือร้นในชีวิต ความซื่อสัตย์ต่อตนเอง การมีความรักแบบเมตตา มีความสุขแบบ เต็มตื่น การมีวินัย การมีเป้าหมายด้านสุขภาวะองค์กรร่วมส่วนบุคคล เป็นแบบอย่างการ สร้างรายได้เพิ่ม มีความมั่นคงทางจิตใจและอารมณ์ มีสติปัญญา ในการคิดวิเคราะห์ ด้วยเหตุผลตามหลักความจริงทางธรรมชาติ

ระดับที่ 3 สร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ มีความสงบสุข การมีที่อยู่อาศัย มีการศึกษา มีอาหาร มีรายได้ มีความสมดุลของระบบนิเวศน์ มีทรัพยากรเครือข่าย บุคคลที่ยั่งยืน มีความเป็นธรรมของสังคมและความเท่าเทียม การให้ออกาสช่วยเหลือ แบ่งปัน การให้อภัยในระบบองค์กร การสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีเป็นกัลยาณมิตรแก่กัน รัก ความสงบ มีความเข้าใจในรูปแบบการดำเนินชีวิตที่สมดุลสมสมัยในยุคแห่งการ เปลี่ยนแปลงทุกมิติของโลกปัจจุบัน

การจัดการสุขภาวะองค์กรร่วมตามแนวพุทธจิตวิทยาส่งผลต่อการพัฒนา บุคคลในองค์กรธุรกิจเครือข่าย

1. **การจัดการพัฒนาสุขภาวะตนเอง** ด้วยหลักพุทธจิตวิทยาทั้ง 5 มิติ โดยนำ แนวทางการฝึกปฏิบัติจากหลักไตรสิกขา ศีล สมาธิ ปัญญา บูรณาการกับหลักโยนิโส มนสิการและหลักพรหมวิหาร 4 สอดคล้องกับหลักการแนวคิดการปฏิบัติขององค์กร ธุรกิจเครือข่าย ให้มีสุขภาวะองค์กรร่วมตนเองแข็งแรงทั้งภายนอก และภายในด้วยความ เข้าใจบริหารตน บริหารคน บริหารงานอย่างมีคุณภาพ ไม่ตึงเกินไปจนร่างกายเคลียส และไม่หย่อนเกินไปจนมีภาวะวิกฤติของโรค เข้าใจและปฏิบัติตนตามรูปแบบการดำเนิน ชีวิตอย่างสมดุลด้านร่างกาย มีสติ มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายในทางที่เกื้อกูล โดยเลือกการบริโภคไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม รู้จักอยู่ดีมีสุขภาวะอย่างเกื้อกูล กับธรรมชาติ และปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างมีสติ ดูแลร่างกายตนเองให้แข็งแรงสัดส่วนสมดุลทั้ง ภายนอกและภายในเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันสุขภาวะองค์กรร่วมตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อ เป็นแบบอย่างของบุคคลในองค์กรธุรกิจเครือข่าย

2. การจัดการพัฒนาบุคคลในองค์กรธุรกิจเครือข่าย ด้วยหลักพุทธจิตวิทยา โดยนำแนวทางการจัดการพัฒนาตนทั้ง 5 มิติ ด้าน ร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้าน ปัญญา ด้านอารมณ์ ให้เจริญงอกงามขึ้นในทางคุณธรรม ความดีงามและความเบิกบาน ผ่องใสสงบสุข สมบูรณ์ด้วยสุขภาวะทางจิต มีน้ำใจ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา มีความศรัทธา มีความเคารพ เป็นต้น การที่มีความสมบูรณ์ด้วยจิต มีทัศนคติบวกต่อตนเองและบุคคลในองค์กรนั้นย่อมส่งผลให้จิตใจมีความแข็งแรง มั่นคง ชัยน่มั่นเพียร มีความรับผิดชอบ มีสติ มีสมาธิและมีปัญญา ความเสียสละ เป็นบุคคลต้นแบบขององค์กรธุรกิจเครือข่าย

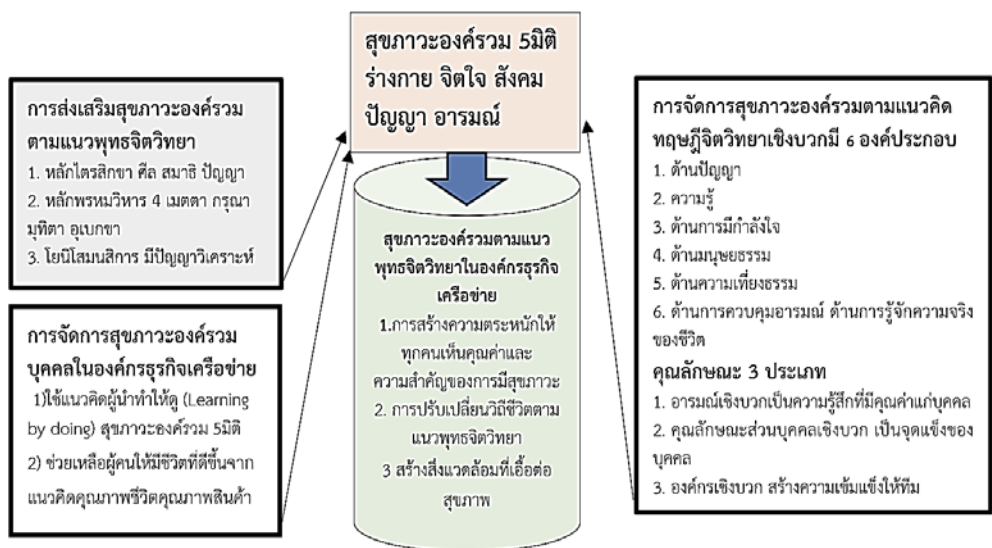
3. การจัดการพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม ตามแนวพุทธจิตวิทยาโดยการสร้างความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกันในทีมบุคคลในองค์กรธุรกิจเครือข่ายสร้างสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับ ครอบครัว สังคมเครือข่ายองค์กรเกื้อกูลต่อกัน เป็นกัลยาณมิตรที่ดีต่อกัน โดยตั้งอยู่ในวินัย มีศีลธรรม จริยธรรม และกฎ จรรยาบรรณทางธุรกิจ อยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยการปฏิบัติตนอยู่ในศีลในธรรม ไม่เบียดเบียน สังคมและผู้อื่น ยังประโยชน์ตัวเองแลยังประโยชน์ผู้อื่นด้วยความเป็นกัลยาณมิตรเป็นแนวทางส่งเสริมสุขภาวะองค์กรรวมทั้ง 3 สุข คือ สุขส่วนตัว สุขครอบครัว สุขสังคม

4. การจัดการพัฒนาปัญญา ตามแนวพุทธจิตวิทยา เป็นการฝึกอบรมเจริญปัญญาเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจ ให้รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินัย รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักการดำเนินงานต่าง ๆ ด้วยปัญญาอันบริสุทธิ์ มีจิตใจเป็นอิสระสุข เข้าใจและฉลาดทางมาแห่งกุศลต่อการดำเนินชีวิตและการดำเนินธุรกิจ

บทสรุป

สุขภาวะองค์กรรวมตามแนวพุทธจิตวิทยาในองค์กรธุรกิจเครือข่าย ทั้ง 5 มิติ คือ ร่างกาย จิตใจ สังคม ปัญญาและอารมณ์ ซึ่งในยุคปัจจุบัน WHOได้เพิ่มมิติของความ เป็นอยู่ที่ดีนิยามกล่าวถึง มี 8 มิติ คือกาย (physical), จิต (spiritual), สังคม (social), อารมณ์ (emotional), สติปัญญา (intellectual), อาชีพการงาน (occupational), สภาพการเงิน (financial) และสภาพแวดล้อม (environmental) เชื่อมโยงครอบคลุม วิถีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่สมดุลสมสมัยในยุคแห่งการเปลี่ยนแปลงทุกมิติของกระแส โลกยุคปัจจุบัน โดยบูรณาการตามแนวพุทธจิตวิทยาเป็นหลักการใช้ชีวิตให้เป็นปัจจุบัน จากหลักไตรสิกขา ประกอบด้วยองค์ธรรมคือ ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นหลักการพัฒนา กาย วาจา ใจให้มีสุขภาวะ ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น และหลักโยนิโสมนสิการเพื่อการ

พิจารณาให้เห็นอย่างแยกแยะมีสติปัญญาในการวิเคราะห์แยกแยะ หลักพรหมวิหาร 4 ประกอบด้วยองค์ธรรมคือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เป็นหลักการครองชีวิตให้มีความสุข แนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวกและแนวคิดธุรกิจเครือข่ายเชื่อมโยงกันเพื่อการจัดการสุขภาวะองค์กรร่วมส่วนบุคคลให้เข้าถึงความรู้ ความเข้าใจ แนวทางการปฏิบัติตนให้ลดทุกข์ ลดโรคร้ายทั้งควบคุมได้และควบคุมไม่ได้ ลดความเสี่ยงอุบัติเหตุต่าง ๆ จากพื้นฐานการดำเนินชีวิตที่ถูกครอบงำด้วยอวิชชา สู่ปัญญาที่ปฏิบัติได้จริงตามกฎธรรมชาติแห่งชีวิตที่ต้องต่อความเจริญงอกงามของสุขภาวะองค์กรร่วมส่วนบุคคลทั้ง 5 มิติ มีความสำเร็จตามเป้าหมาย มีผลลัพธ์แห่งความสุข คือสุขส่วนตัว สุขครอบครัว สุขสังคม และเป็นแบบอย่างองค์กร การสร้างสุขภาวะองค์กรร่วมตามแนวพุทธจิตวิทยาในองค์กรธุรกิจเครือข่าย แสดงเป็นภาพดังนี้



ภาพที่ 1 สุขภาวะองค์กรร่วมตามแนวพุทธจิตวิทยาของบุคคลในองค์กรธุรกิจเครือข่าย

รายการอ้างอิง

จิรัชญา เชียงกุล และ เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ. (2566). สุขภาวะองค์กรร่วมในการทำงานอย่างมีความสุขอย่างยั่งยืนตามแนวพุทธจิตวิทยา. วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์. 9(1), 387-389.

- บริษัทแอมเวย์ (ประเทศไทย) จำกัด. *วิสัยทัศน์*. สืบค้น 18 ธันวาคม 2566, จาก <https://www.amway.co.th/amway-vision>
- ประเวศ วะสี.(2550). *ระบบการเรียนรู้ใหม่ ไปให้พ้นวิกฤตแห่งยุคสมัย*. กรุงเทพฯ : สอนเงินมีมา.
- พระครูสิริรัตนานุวัตร และคณะ (2559). *พุทธจิตวิทยาบูรณาการ: รูปแบบและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคม* (รายงานวิจัย). วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช พิษณุโลก : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมบัณฑิต (2559). *พุทธจิตวิทยากับสังคมและวัฒนธรรมไทย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ. (2550). *ราชกิจจานุเบกษา*. นนทบุรี : สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มะปราง วิราภานต์ เสนิตันติกุล. *การดูแลสุขภาพองค์รวม (Holistic Health) คืออะไร?*. สืบค้น 18 ธันวาคม 2566, จาก <https://rlax.me/th/blog/holistic-health-best-practices>
- ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. (2552). *จิตวิทยาแนวพุทธ*. กรมสุขภาพจิต: กระทรวงสาธารณสุข. โรงพยาบาลศิริกรินทร์ ทีมแพทย์และผู้เชี่ยวชาญโรงพยาบาลศิริกรินทร์. *โรคอ้วนภาวะอันตรายเสี่ยงหลายโรค*. สืบค้น 18 ธันวาคม 2566, จาก <https://www.sikarin.com/health/>
- ศูนย์เทคโนโลยีโลหะและวัสดุแห่งชาติ. *ผลกระทบด้านบวกต่อสภาวะแวดล้อม*. สืบค้น 18 ธันวาคม 2566, จาก <https://www.mtec.or.th/bioplastic/environmental-impact/>
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตโต). (2562). *สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ*. (พิมพ์ครั้งที่ 35). กรุงเทพฯ : มูลนิธิพุทธธรรม.
- “_____”. (2564). *พุทธธรรมฉบับปรับขยาย* (พิมพ์ครั้งที่ 56). กรุงเทพฯ : บริษัทสหธรรมิก จำกัด.
- สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. *ประมาณการแนวโน้มเศรษฐกิจไทย ปี 2566*. สืบค้น 18 ธันวาคม 2566, จาก <https://shorturl.asia/s93eW>
- อัจฉรา วิเศษวร และพุทธชาติ แผนสมบุญ. (2565). *สุขภาวะองค์รวม: ผู้สูงวัยป่วยกายไม่ป่วยใจตามแนวพุทธจิตวิทยา*. *วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*, 8(1), 435-436.

Handbook and Classification. (2004). *American Psychological Association*.
Oxford University Press.

WHO. 1998. *Adelaide Recommendation on healthy Public Policy*. WHO:
Geneva.

“_____”. 2005. *Health Impact Assessment Toolkit for Cities Document 1
Vision to Action*. WHO: European.

วัตถุนิยม : ความจริงเชิงเปรียบเทียบระหว่างคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม
Materialism: Figurative Truth Between Real Value and
Unreal Value

Received: March 21, 2024
Revised: March 31, 2024
Accepted: April 01, 2024

กฤต แก้วสนั่น¹
Kris Kaewsanun
(imgrit@gmail.com)

บทคัดย่อ

วัตถุนิยมเป็นมุมมองทางปรัชญาที่เจาะลึกถึงความสัมพันธ์อย่างซับซ้อนระหว่างวัตถุที่สามารถมองเห็น จับต้องได้และความหมายเชิงนามธรรมของวัตถุนั้น ภายใต้โครงสร้างสังคมของการดำรงอยู่ของมนุษย์ ความเชื่อมโยงดังกล่าวมีรากฐานมาจากความคิดที่ว่าโลกทางกายภาพหรือโลกของวัตถุ คือ ความเป็นจริงที่มีรูปร่าง เห็น จับต้องได้และทำหน้าที่เป็นสะพานเชื่อมโยงคุณลักษณะด้านรูปธรรม ทำให้เกิดความต้องการครอบครองวัตถุนั้นและใช้วัตถุนั้นแสดงความหมายเชิงสัญลักษณ์ตามที่สังคมได้กำหนดและให้มูลค่า ในยุคที่คนในสังคมหลงใหล ให้ราคาวัตถุสิ่งของมากกว่าประโยชน์แท้และเพิ่มมูลค่าเชิงนามธรรมเพื่อโน้มน้าวให้เกิดความต้องการ อยากรได้ กระทั่งต้องดิ้นรนแสวงหาและแย่งชิงมาครอบครองด้วยการการเบียดเบียนและสร้างความขัดแย้ง ดังนั้นความคิดความเข้าใจคุณค่าแท้ คุณค่าเทียมของวัตถุจึงมีความสำคัญและสามารถนำไปสู่การแสวงหาคำตอบด้านคุณค่าแท้ตามธรรมชาติ เพื่อการครอบครองวัตถุตามความจำเป็นและสมควร ไม่ใช่ดิ้นรนเพื่อครอบครองวัตถุตามกระแสความนิยมทางสังคมที่มักจะมีวัตถุประสงค์แฝงอยู่ หรือมีเป้าหมายการครอบครองเกินประโยชน์เดิมของวัตถุดังกล่าว วิธีคิดแบบคุณค่าแท้หรือคุณค่าเทียมจะเป็นหนึ่งหนทางที่ทำให้เห็นถึงเนื้อแท้ ความสำคัญ รู้ความจำเป็นในการแสวงหาเพื่อให้ได้มาวัตถุสิ่งของต่าง ๆ บนฐานความคิดพิจารณาอย่างมีเหตุผล เห็นประโยชน์แท้หรือคุณค่าแท้ของวัตถุที่ตนต้องการ หรือเห็นคุณค่าตามความจำเป็นอย่างแท้จริง ความเห็นนั้นจะส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอย่างเหมาะสมของบุคคล สร้างสมดุลคุณค่าแก่ตนเอง เข้าใจกระแสสังคมและช่วยสร้างทิศทางสังคม

คำสำคัญ: วัตถุนิยม, คุณค่าแท้, คุณค่าเทียม, ความจริงเชิงเปรียบเทียบ

¹ นักวิชาการอิสระ. ที่อยู่: 94 ถนนยะรัง ตำบลจะบังติกอ อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี
Independent Academic. Address: 94 Yarang R, Jabangtikor Subdistrict, Mueang District, Pattani Province

Abstract

Materialism is a philosophical perspective that examines the complex relationships between visible and tangible objects and abstract meaning of objects within the social structure of human existence. This connection is rooted in the idea of physical or material world as a reality that has a shape, can be seen, and can be touched while acts as a bridge connect to abstract features that have value. This creates a desire to possess an object and use it to express as symbolic to present meaning that follow by society's define including its price. In an era where people in society are obsessed with add on the price of objects more than their real usefulness and build up abstract value in order to convince people's need and crave until they have to struggle to find and compete for objects' possession by encroaching and cause conflict. The idea of understanding real value and unreal value of objects is important and can lead to in searching for answers their real natural value for possession of objects as appropriate and necessary. It should not struggle to acquire objects according to social trends that often have hidden objectives or having a goal of possession beyond the original usefulness. The method of thinking on real value or unreal value is a way to see essence, importance, and necessity of seeking to obtain objects based on rational consideration. Seeing the true benefit or value of the object that one desires or see value as real necessary will affect a person's appropriate consumption behavior, balance his own values, understand social trends, helps guidance on social direction.

Keywords: Materialism, Real Value, Unreal Value, Figurative Truth

บทนำ

โดยธรรมชาติมนุษย์คือสัตว์สังคมและอยู่รอดด้วยการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน นักปรัชญาชาวกรีก อริสโตเติล (Aristotle) มีมุมมองต่อสังคมมนุษย์ว่ามนุษย์เป็นสัตว์สังคม มนุษย์ต้องพึ่งพาสังคมเพื่อการปกป้อง เพื่อการศึกษา อุปกรณ์เครื่องใช้สอย การแบ่งความรับผิดชอบ โอกาส การช่วยเหลือบริการ ความสะดวกสบาย อันหลากหลายที่มีในสังคม ขณะที่บุคคลจำเป็นต้องปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเพื่อให้ตนบรรลุ

เป้าหมายตามที่ตนต้องการ ดังนั้นความจำเป็นต้องพึ่งพาสังคม ทำให้สังคมกลายเป็นเป้าหมายหลอมในด้านความคิด ความฝัน แรงบันดาลใจ แม้กระทั่งโรคร้ายไข้เจ็บทางร่างกายและจิตใจ ความต้องการโดยธรรมชาติของมนุษย์ที่ไม่ต้องการอยู่อย่างโดดเดี่ยวเพราะต้องการความมั่นคงปลอดภัย การดูแลรักษาตนเองด้วยการตระหนักว่าบุคคลหนึ่งที่มีอาศัยอยู่ตามลำพังอาจต้องเผชิญกับอันตราย ในขณะที่บุคคลสองคนขึ้นไปรวมกันสามารถปกป้องตนเองและรักษากลุ่มได้ดีกว่า (Joannes Asikaogu, 2018)

สังคมทุกรูปแบบไม่ว่าจะเป็นสังคมในกลุ่มเล็กใหญ่ สังคมเมืองจะมีกฎเกณฑ์ทั้งในรูปธรรมและนามธรรมเป็นตัวกำหนดและมนุษย์ในสังคมนั้นย่อมแสดงออกซึ่งการมีตัวตนและความต้องการการได้รับการยอมรับในสังคมนั้นๆ ความสลับซับซ้อนของสังคมในปัจจุบันจะมีกลุ่มบุคคลที่แสดงออกทางพฤติกรรมคล้าย ๆ กันอยู่รวมกันเป็นสังคมกลุ่มย่อยในสังคมกลุ่มใหญ่จัดเป็นการแสดงออกถึงความต้องการของบุคคลที่ส่งไปยังสังคมเปรียบเหมือนการสะท้อนสังคมของมนุษย์ การตัดสินใจและการแสดงออกใด ๆ มักมีแรงจูงใจจากความต้องการพื้นฐานเป็นปัจจัยสนับสนุนแรกเริ่ม ใครสามารถเข้าใจความต้องการเหล่านี้ก็จะสามารถแสวงหาความสำเร็จตามที่ตนต้องการได้ในสังคมตามทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการ (Maslow's hierarchy of needs)

อับราฮัม มาสโลว์ (Abraham Maslow) อธิบายความเชื่อมโยงระหว่างความต้องการพื้นฐานและความปรารถนาของมนุษย์ผ่าน ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการ (Maslow's hierarchy of needs) ออกเป็น 5 ลำดับขั้น คือ ลำดับขั้นที่ 1 ความต้องการทางกายภาพ (physiological needs) เป็นลำดับขั้นพื้นฐานเพื่อความอยู่รอดของชีวิต ที่มนุษย์ขาดไม่ได้ อาทิ อากาศ น้ำ อาหาร ปัจจัยสี่ประเภท เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค ที่อยู่อาศัย เพื่อการปกป้องที่จำเป็นจากสภาพแวดล้อม ลำดับขั้นที่ 2 คือ ความต้องการด้านความปลอดภัย (safety needs) เป็นลำดับขั้นที่บ่งบอกว่า มนุษย์ทุกคนล้วนต้องการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีความมั่นคงปลอดภัยทางด้านร่างกาย และสังคมปัจจุบันปรากฏออกมาในรูปแบบของการมีสถานะทางการเงินและงานที่มั่นคง ลำดับขั้นที่ 3 คือ ความต้องการด้านสังคม (social needs) หรือความต้องการความรักและการยอมรับ (Love and belongingness needs) เพราะมนุษย์เป็นสัตว์สังคม จึงจำเป็นต้องมีการปฏิสัมพันธ์กับคนในสังคม ต้องการความรัก ได้รับความรัก เป็นที่รักในครอบครัว การได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนและผู้ร่วมงาน ลำดับขั้นที่ 4 คือ ความต้องการเห็นคุณค่าของตนเอง (self-esteem needs) มาสโลว์แบ่งความเห็นคุณค่าของมนุษย์ออกเป็น 2 ระดับ คือ 1) ความต้องการเห็นคุณค่าของตนเอง มีความมั่นใจ ภูมิใจในตนเอง เป็นตัวของตัวเองและมีความอิสระ และ 2) ความต้องการให้คนอื่นเห็นคุณค่า ต้องการมีสถานะ

ทางสังคม ได้รับการยอมรับ ได้รับเกียรติ มีชื่อเสียง และ ลำดับขั้นที่ 5 คือ ความต้องการบรรลุความหมายและมีชีวิตตามอุดมคติ (self-actualization) หมายถึงรวมถึงการค้นพบศักยภาพของตนเองและการพัฒนาอย่างต่อเนื่องจนกระทั่งได้มีชีวิตตามที่ตนเองตั้งใจไว้ (Abraham Maslow, 1943)

การเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วในรูปแบบแพร่กระจายไปทั่วโลก ทำให้สังคมได้รับผลกระทบจากสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและกว้างขวาง ส่งผลให้วิถีชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์ในสังคมต้องปรับเพื่อให้ทันกับกระแส นั้น ไม่ว่าจะเป็นการปรับวิถีสังคม วิถีวัฒนธรรม ปรับมุมมองด้านเศรษฐกิจ ซึ่งเป็นสิ่งแวดล้อมในสังคมส่งผลกระทบโดยตรงทางด้านจิตใจและคุณภาพของชีวิต เพราะธรรมชาติของมนุษย์ต้องการมีคุณภาพชีวิตที่ดี การดิ้นรนแสวงหาหนทางตอบสนองต่อความต้องการของตนเองทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจเป็นไปเพื่อให้เข้ากับบริบทการอยู่ร่วมกันและการได้รับการยอมรับในสังคม อีกด้านหนึ่งการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วแสดงให้เห็นชัดเจนคือเรื่องการวัดมาตรฐานชีวิตที่ตั้งอยู่บนรากฐานของวัตถุ ปัจจุบันสังคมส่วนใหญ่ทั่วโลกถูกอิทธิพลของอารยธรรมตะวันตกครอบครอง การที่นักวิทยาศาสตร์ นักปราชญ์จำนวนมากค้นพบกฎเกณฑ์ หลักการต่างๆ ก่อให้เกิดวิวัฒนาการสร้างความเจริญรุ่งเรืองทางด้านวัตถุ เป็นเหตุให้โลกเกิดวิกฤติการอย่างรุนแรง ทั้งในด้านการเมือง เศรษฐกิจสังคมและสิ่งแวดล้อม แล้วทำให้มนุษย์มีความเห็นแก่ตัวสูง จิตใจเป็นทาสของวัตถุนิยม จึงทำให้สังคมเดือดร้อนกันทั่วโลก แสดงให้เห็นว่าอารยธรรมสมัยใหม่ของชาติตะวันตกนั้นมีความผิดพลาด เพราะนักปราชญ์ตะวันตกทั้งหลายมุ่งค้นคว้าวิจัย ศึกษาแต่ปัจจัยภายนอก ไม่ได้มุ่งพัฒนาจิตใจภายในเป็นหลัก (นาม ศิริเสถียร, 2551)

วัตถุนิยมคืออะไร ?

สรุปได้ว่า วัตถุนิยม (Materialism) คือ ระบบการเห็นคุณค่าในแสวงหา การให้ความสำคัญกับเงิน ทรัพย์สิน หมกมุ่นมุ่งครอบครองวัตถุเป็นสิ่งที่ชี้วัดคุณค่าและความสำเร็จ คำนึงถึงความสะดวกสบาย โดยละเลยการพิจารณาด้านศีลธรรม คุณธรรม จริยธรรม วัฒนธรรมและคุณค่าทางจิตวิญญาณ (Merriam-Webster Dictionary, 2024; Dictionary, 2024; Collins Dictionary, 2024; American Psychological Association Dictionary of Psychology, 2024 and Longman Dictionary, 2024)

วัตถุนิยมคือการมีทัศนคติส่วนบุคคลในการไปยึดความสำคัญต่อการได้มาหรือการครอบครองวัตถุซึ่งสัมพันธ์กับระบบการกำหนดคุณค่าเชิงนามธรรมที่เกี่ยวข้องกับ

สถานภาพทางสังคม ความพอใจในการครอบครองทรัพย์สินเงินทองและความเชื่อว่าการครอบครองคือความสุข ดังนั้นหนทางไปสู่การได้รับการชื่นชม การยอมรับจากสังคม คือการถือครองวัตถุเพื่อเป็นการยืนยันการอยู่ร่วมในระดับสังคมนั้น ๆ กระทั่งมุ่งเน้นการแสดงออกให้เห็นภาพวัตถุที่ได้ครอบครองเพื่อสื่อให้เห็นถึงการประสบความสำเร็จในชีวิต

ลักษณะของวัตถุนิยม

วัตถุ คือ สิ่งของที่จับต้องได้ สิ่งของ หรือข้าวของเครื่องใช้ที่จำเป็นต้องมีเพื่อการดำรงชีวิต ปัจจัยสี่ในบางจำพวกคือวัตถุ เช่น เสื้อผ้า รองเท้า เครื่องนุ่งห่ม ผ้าห่ม เครื่องนอน อุปกรณ์ประกอบการเป็นที่ยู่ออาศัย เครื่องเรือน เช่น โต๊ะ เก้าอี้ อุปกรณ์เครื่องใช้ไม้สอย อุปกรณ์เครื่องใช้ในครัวเรือน สิ่งประดิษฐ์ เช่น รถยนต์ ยานพาหนะประเภทต่าง ๆ เพื่อการดำเนินชีวิตตามความเหมาะสม กระทั่งวัตถุสิ่งของที่ประดิษฐ์คิดค้นเพื่อช่วยเหลือในการดำเนินชีวิต เช่น อุปกรณ์เครื่องมือทางการแพทย์ ล้วนมีความจำเป็นเพื่อใช้รักษายามเจ็บป่วยเพื่อมนุษย์มีชีวิตรอด สำหรับวัตถุที่มองว่าเป็นวัตถุนิยมคือวัตถุสิ่งของต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้นหรืออื่น ๆ ที่เพิ่มความหมายด้านนามธรรมตามค่านิยมของกระแสสังคมสัมพันธ์กับการวางมูลค่าในวัตถุสิ่งของตามสถานภาพทางสังคมโดยมีพื้นฐานการตัดสินจากราคาและการแข่งขันเพื่อการครอบครอง

ลักษณะของวัตถุนิยม คือ การหลงรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ไปกับวัตถุว่าเป็นสิ่งดีและถูกต้องเหมาะสมสำหรับชีวิต มีการไหลไปตามกระแสสังคม ขณะที่กระแสสังคมในปัจจุบันเป็นกระแสการแสดงออกของการครอบครอง สะสมเงินทองสิ่งของและอวดแสดงสิ่งที่ตนมีเพื่อให้ตนเองเป็นที่ยอมรับในสังคมผ่านการแสดงตัวตามสถานที่งานเลี้ยง งานสังสรรค์ ผ่านช่องทางการสื่อสาร สื่อสังคมต่าง ๆ เช่น ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ (Social Media) ที่ถูกนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการสื่อสารการแสดงออกแลกเปลี่ยนความคิดเห็น แบ่งปันเรื่องราวกับสาธารณชนผ่านอินเทอร์เน็ตด้วยโทรศัพท์มือถือที่สามารถเข้าถึงได้ง่าย ไม่ว่าจะเป็นการแสดงตัวอย่างไรให้ดูมีความน่าเชื่อถือ อวดกองเงินที่มีมูลค่ามาก แต่งกายด้วยเสื้อผ้าราคาสูง หรือมีกระเป๋าแบรนด์เนม เครื่องประดับราคาแพง เพื่อให้ผู้คนกล่าวถึง ชื่นชมและเข้าใจตามนัยยะว่าเป็นผู้มีเงินทอง มีชื่อเสียงและประสบความสำเร็จในชีวิต

ลักษณะของวัตถุนิยมอุปมาเหมือนการหลงทางของลูกหนูที่ไม่ชอบไก่เพราะไก่มีหางอน ลูกหนูชอบแมวเพราะแมวสวยงามน่ารัก การหลงชอบสิ่งที่สวยงามน่ารักนั้นจะ

ย้อนกลับมาทำร้ายตนเหมือนสัจชาติญาณของแมวที่จับหนู เพราะการไล่ตามความชอบความอยากได้อย่างมี อยากรเป็นตามสังคมนิยมวัตถุนั้นจำเป็นต้องมีการใช้จ่าย ลักษณะของคนที่อยู่ในโลกวัตถุนิยม หลงวัตถุก็ซื้อหาวัตถุที่ไม่จำเป็นมาไว้เกินความต้องการ คนต้องการมีรายได้สูงเพื่อหาวัตถุนองความรู้สึกรู้สึกให้ตนเองพอใจ มีความสะดวกสบาย ใช้วัตถุประกวดประชันกัน เมื่อเงินเดือนไม่พอใช้ก็ต้องคดโกง คอร์รัปชัน ผลกระทบที่ตามมาก็หาความสงบสุขไม่ได้ เมื่อหลงวัตถุแล้วมักเป็นคนเห็นแก่ตัว เห็นแก่กิเลสตน ความเพลิดเพลนทางวัตถุจะไปหล่อเลี้ยงกิเลส ขวนกันหลงไปในทางเดียวกันทั้งโลก กลายเป็นการส่งเสริมกันไป แม้กระทั่งความเจริญก้าวหน้าของโลกในทางวิชาการก็ค้นคว้าแต่เรื่องวัตถุ การประดิษฐ์คิดค้นหรือผลิตขึ้นมาก็เป็นเรื่องของวัตถุตั้งนั้นวัตถุจึงครองโลก (พุทธทาสภิกขุ, 2549)

โลกได้เข้าสู่ยุคของวัตถุนิยม อยู่ในยุควัตถุนิยมมายาวนาน เวลานี้มนุษย์ได้เริ่มรู้ปัญหาว่าวัตถุไม่สามารถที่จะทำให้นุขย์บรรลุจุดหมายแห่งความสุขสมบูรณ์และการเข้าถึงความจริงได้ มนุษย์จึงมาเน้นการพัฒนาด้านจิตใจและได้พยายามแก้ปัญหาทางจิตด้วยวิธีการทางวัตถุ โดยศึกษาจากพฤติกรรมและความเปลี่ยนแปลงทางวัตถุ จะดูว่าจิตเป็นอย่างไรโดยดูจากวัตถุ เช่น การวัดคลื่นสมองหรือจากสารเคมีที่หลั่งออกมาในสมอง จนกระทั่งรู้ว่าถ้าสารเคมีชนิดไหนออกมาสภาพจิตจะเป็นอย่างไรและสังเคราะห์สารขึ้นมา เมื่อต้องการให้คนมีสภาพจิตอย่างไรเราก็เอาสารเคมีชนิดนั้นฉีดเข้าไป นี่คือมาถึงยุคที่มนุษย์จะใช้วิธีการทางวัตถุมาแก้ปัญหาทางจิต เมื่อมนุษย์พึ่งพาวัตถุมากเกินไปมนุษย์จะไม่สามารถที่จะทำอะไรด้วยตนเอง เช่น ต้องการจะมีความสุขก็ไปหยิบสารเคมีมาฉีด หากเรารู้ก็ไปหยิบอีกชนิดหนึ่งมาฉีด เมื่อจำเป็นต้องพึ่งพาสารเคมีกลายเป็นว่ามนุษย์หมดสมรรถภาพ สูญเสียอิสรภาพเพราะจำเป็นต้องใช้ชีวิตขึ้นต่อเทคโนโลยีและวัตถุ ปัญหาในระยะยาวเปรียบว่าเราสังเคราะห์ปุ๋ยเคมีขึ้นมาแล้วเอามาใช้กับพื้นดิน เราภูมิใจว่าพืชพันธุ์ธัญญาหารต่อไปนี้จะอุดมสมบูรณ์ แต่ในระยะยาวปรากฏว่าปุ๋ยเคมีทำพิษ แทนที่จะอุดมสมบูรณ์แท้จริง ดินกลับเสีย นี่คือปุ๋ยเคมีทำให้นุขย์มีความสุขนี่คือเรื่องวัตถุนิยม (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2539)

เมื่อมนุษย์เป็นสัตว์สังคม มนุษย์ต้องการอยู่ร่วมในสังคมเป็นกลุ่มเป็นก้อนและต้องการการยอมรับในการอยู่ในสังคมนั้น สังคมนิยมวัตถุเป็นสังคมที่แสดงให้เห็นผ่านวัตถุ ให้ความสำคัญกับวัตถุที่จับต้องได้ การใช้วัตถุเป็นตัวประเมินสภาพและคุณภาพชีวิตสามารถทำได้ง่าย ทำให้นุขย์ใช้ชีวิตไหลไปตามสังคมที่ตนเห็น พยายามดิ้นรน

เพื่อให้มีทรัพย์สินมากเพื่อใช้เงินซื้อสิ่งของเป็นเครื่องแสดงว่าตนได้รับการตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานและก้าวสู่ลำดับต่อไป จนไปสู่จุดสูงสุดแห่งยอดปิรามิดของผู้ประสบความสำเร็จ ตามทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการ ผู้ประสบความสำเร็จ ผู้มีชื่อเสียง สวมใส่ใช้สิ่งของอะไรประเภทไหน คนก็จะหาซื้อสิ่งของประเภทเดียวกัน แบบเดียวกัน แสดงพฤติกรรมแบบเดียวกันเพื่อให้เห็นว่าตนเองอยู่ในสังคมนั้น ประสบความสำเร็จ เช่นเดียวกัน การทำงานหาเงินเพื่อนำมาซื้อวัตถุสิ่งของควรเป็นไปเพื่อดูแลความเป็นอยู่ ให้มีคุณภาพชีวิตดีขึ้น แต่กลับกลายเป็นว่าในสังคมของวัตถุนิยมนั้น การทำงานหาเงินเพื่อซื้อวัตถุสิ่งของตามกระแสนิยมเพื่อแสดงสถานภาพในสังคม

คุณค่าแท้ คุณค่าเทียม

คุณค่าแท้ คุณค่าเทียม เป็นหนึ่งวิธีคิดในโยนิโสมนสิการซึ่งมีสิบวิธีคิด โยนิโสมนสิการ แปลว่า ความรู้จักคิด หรือคิดเป็น การคิดอย่างมีระเบียบ หรือคิดตามแนวทางของปัญญา คือ การรู้จักมอง รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามสภาวะ คิดหาเหตุปัจจัย สืบค้นถึงต้นเค้า สืบสาวให้ตลอดสาย แยกแยะสิ่งนั้นเรื่อนั้นออกให้เห็นตามสภาวะ และตามความสัมพันธ์สืบทอดแห่งเหตุปัจจัย โดยไม่เอาความรู้สึกของตนเองเข้าตัดสิน

วิธีคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม เป็นวิธีคิดแบบสกัดหรือลดความอยาก ชัดเกลามาให้กิเลสเข้ามาครอบงำจิตใจแล้วชักจูงพฤติกรรมต่อ ๆ ไป วิธีคิดแบบนี้ใช้มากในชีวิตประจำวัน เพราะเกี่ยวข้องกับการบริโภคใช้สอยปัจจัยสี่และวัสดุอุปกรณ์อำนวยความสะดวกต่างๆ เพราะความต้องการและเห็นว่าสิ่งนั้นจะสนองความต้องการ สิ่งนั้นก็มีความคุ้มค่าหรือมีประโยชน์ คุณค่านี้นั้นแยกเป็น 2 ประเภท คือ

1. คุณค่าแท้ หมายถึง ความหมาย คุณค่า หรือประโยชน์ของสิ่งทั้งหลาย ในด้านที่สนองความต้องการของชีวิตโดยตรง หรือนำมาใช้แก้ปัญหาของตน เพื่อความดีงาม ความดำรงอยู่ด้วยดีของชีวิต หรือเพื่อประโยชน์สุขทั้งของตนเองและผู้อื่น เช่น อาหารมีคุณค่าอยู่ที่ประโยชน์สำหรับหล่อเลี้ยงร่างกาย ให้ชีวิตดำรงอยู่ได้ มีสุขภาพดี มีกำลังในการทำงาน รถยนต์ช่วยให้เดินทางได้รวดเร็ว ช่วยเสริมการปฏิบัติหน้าที่การทำงาน ความเป็นอยู่ ควรเลือกรถยนต์ที่ช่วยให้มีความความสะดวก ปลอดภัย แข็งแรง ทนทาน เป็นต้น

2. คุณค่าเทียม หมายถึง ความหมาย คุณค่า หรือประโยชน์ของสิ่งทั้งหลายที่มนุษย์พอกเพิ่มให้แก่สิ่งนั้น เพื่อปรนเปรอการเสพตามความรู้สึก หรือเพื่อเสริมราคาขยายความยิ่งใหญ่ของตัวตนที่ยึดถือไว้ คุณค่าเทียมนี้เพื่อการสนองตัณหา อาศัยความ

อยากความใคร่เป็นเครื่องตีค่าหรือวัดราคา เช่น อาหารมีคุณค่าอยู่ที่ความเอร็ดอร่อย เป็นเครื่องแสดงฐานะ ช่วยให้ดูหรูหรา รถยนต์เป็นเครื่องวัดฐานะ แสดงความร่ำรวย ความมั่งมี มุ่งเอาความสวยงามและความเด่น เป็นต้น (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2564)

การดำเนินชีวิตมีความจำเป็นในการเข้าไปเกี่ยวข้องกับวัตถุสิ่งของทั้งหลาย เพื่อถือเอาประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้น วิธีคิดแบบคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม สามารถช่วย พิจารณาคัดกรอง ปรับพฤติกรรมตนเองในการเลือกสิ่งที่เป็น มีประโยชน์ มีคุณค่าแท้ ต่อการดำเนินชีวิต แยกแยะเรื่องการใช้จ่ายเลือกซื้อว่าสิ่งที่ต้องการนั้น ต้องการเพราะ ความจำเป็น เพราะมีประโยชน์จริง ไม่ใช่แฝงด้วยการต้องจ่ายเงินมากกว่าปกติเพื่อเพิ่ม ค่าเชิงนามธรรมที่เสริมพอกพูนอวดตาและต้องการอวดแสดงเพื่อให้ตนเองมีคนเชิดชูยก ย่องและสร้างภาพ สร้างสถานภาพในสังคม

ความจริงเชิงเปรียบเทียบในการเลือกบริโภค

คนทั่วไปส่วนใหญ่ในสังคมเมืองมักจะจ่ายเงินซื้อของอุปโภคบริโภคที่ชอบใจ โดยที่ไม่ได้คิดถึงประโยชน์แท้ การมองให้เห็นประโยชน์แท้ คุณค่าแท้นั้นควรรู้สึกถึง ภัยอันตรายแรงงาน ความเครียด ความเหนื่อยของการทำงานหาเงินมาใช้จ่ายเพื่อ ดำรงชีวิต ความเข้าใจส่วนนี้จะทำให้เราเห็นคุณค่าของเงินและระวังการใช้จ่าย ใช้เงิน เท่าที่จำเป็น การพิจารณาวัตถุสิ่งของที่เราคิดว่าสามารถใช้ประโยชน์จากมันเต็มที่แล้วหรือ ยัง หากของที่มีอยู่ยังดี ยังใช้ได้ ก็ไม่ควรซื้อของใหม่ให้สิ้นเปลือง หากต้องการสิ่งของสัก ชิ้นก็ควรคิดพิจารณา หรือกินอาหารก็ควรพิจารณาว่าเป็นอาหารเพื่อดูแลหล่อเลี้ยงร่างกาย การซื้อเครื่องอุปโภคบริโภคเรื่องปัจจัยสี่ เป็นสิ่งที่เราต้องใช้เงินซื้อเป็นประจำ จนกระทั่งมีความเคยชิน เคยชินความคิด เคยชินสถานที่ เคยชินพฤติกรรมตนเองที่เลือก ความสะดวกสบาย ซึ่งความเคยชินเหล่านั้นมีราคาต้องจ่าย

วัตถุนิยมสร้างปัญหาสำคัญในปัจจุบันเรื่องภาระการใช้จ่ายของคนในสังคม คือ การเป็นหนี้จากการใช้จ่ายที่ตามใจตนเอง เป็นหนี้จากความเคยชิน คิดในเรื่อง สะดวกสบาย อีกทั้งใช้ชีวิตตามกระแสการกระตุ้นให้มีการใช้จ่ายที่นอกเหนือจากปัจจัยที่ เกื้อความจำเป็นในการดำรงชีวิต คนไทยเป็นหนี้เร็วและเป็นหนี้ในช่วงอายุที่น้อยลง คน วัยเริ่มทำงาน (อายุ 25–29 ปี) มากกว่า 58% เป็นหนี้และมากกว่า 25% เป็นหนี้เสีย (non-performing loan : NPL) ซึ่งส่วนใหญ่เป็นหนี้บัตรเครดิต หนี้ส่วนบุคคล และหนี้ รถยนต์ มอเตอร์ไซด์ หนี้บางส่วนไม่นำไปสร้างรายได้ ทำให้กลายเป็นหนี้เสียเพิ่มขึ้น และ

กลุ่มอายุน้อยกว่า 25 ปี ซึ่งรวมนักเรียน นักศึกษา เป็นหนี้เพิ่มขึ้นต่อเนื่อง คนไทยเป็นหนี้เกินตัว เกือบ 30% ของลูกหนี้บัตรเครดิตและหนี้ส่วนบุคคล มีหนี้เกิน 4 บัญชีต่อคน วงเงินรวมต่อคนสูงถึง 10-25 เท่าของรายได้ในแต่ละเดือน จนทำให้รายได้เกินกว่าครึ่งต้องเอาไปจ่ายคืนหนี้ (ธนาคารแห่งประเทศไทย, 2566)

ความสะดวกสบายจากการใช้จ่ายผ่านบัตรเครดิตทำให้มีหนี้เพราะผู้ใช้บัตรมักมีพฤติกรรมการใช้จ่ายผ่านบัตรไปเรื่อย ๆ ไม่ว่าจะซื้อของเล็กน้อย ราคาไม่กี่บาท ไปจนถึงซื้อสินค้าในราคาหลายแสนบาทและชำระคืนด้วยวิธีผ่อนจ่ายขั้นต่ำ การเปลืองใช้จ่ายเกินตัวทำให้เกิดภาระหนี้สินและอาจถึงขั้นรับผิดชอบไม่ไหว บัตรเครดิตไม่ใช่ต้นตอของปัญหาหนี้สิน หนี้สินเกิดจากเจ้าของบัตรที่ใช้จ่ายเกินตัว ไม่มีการวางแผนการใช้จ่าย ดังนั้นการปรับพฤติกรรมการใช้จ่าย การควบคุมการใช้จ่ายด้วยการหยุดซื้อในสิ่งที่ไม่จำเป็น เช่น หยุดซื้อเสื้อผ้า หยุดช้อปปิ้งไปทั่ว หยุดเที่ยวเฮฮา ใช้จ่ายอย่างมีสติผ่านบัตรเครดิต เมื่อถึงเวลาชำระหนี้ก็จ่ายแบบเต็มจำนวน ย่อมไม่ก่อให้เกิดปัญหาตามมา (ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน), 2565)

การเลือกบริโภคอย่างมีคุณค่า การเห็นคุณค่าแท้ ควรคิดพิจารณาให้เห็นประโยชน์ในของสิ่งนั้นก่อนตัดสินใจซื้อ พิจารณาว่าตัวเราต้องการประโยชน์อะไรจากสิ่งนั้น มีความเหมาะสมกับการหาซื้อหรือไม่ มีคุณค่าและสามารถใช้ประโยชน์ได้อย่างคุ้มค่าเต็มที่หรือไม่ มีเงินเพียงพอซื้อหรือไม่ จำเป็นต้องสร้างหนี้เพื่อสิ่งนั้นหรือไม่ การพิจารณาให้เห็นคุณค่าแท้ก่อให้เกิดสติปัญญา ให้รู้เท่าทันอารมณ์และยับยั้งชั่งใจ การพิจารณาให้เห็นคุณค่าแท้สามารถทำได้ในทุก ๆ วันโดยการพิจารณาจากความจำเป็นพื้นฐานดังนี้

อาหารหล่อเลี้ยงชีวิต ทั้งนี้เป็นสิ่งสามัญสำหรับทุกคนที่มีความจำเป็นต้องใช้จ่ายค่าอาหารในชีวิตประจำวัน มนุษย์เรากินเพราะเราหิว จำเป็นต้องมีอาหารเลี้ยงร่างกาย การเลือกอาหารกินแต่ละมื้อไม่ว่าจะกินที่บ้าน หรือกินนอกบ้าน ควรเลือกอาหารที่มีประโยชน์ ผ่านการปรุงที่สะอาด รสชาติสดใหม่ มีราคาเหมาะสมกับขนาดที่ซื้อมาแล้วกินหมด ไม่ควรกินเบียดเบียนชีวิตอื่นหรือเบียดเบียนสร้างหนี้ให้ตนเองและสร้างความยุ่งยากเพิ่มเติมโดยไม่จำเป็น ทางเลือกอาหารโดยทั่วไป อาทิ แก้วกึ่งน้ำ ต้มยำปลา น้ำใส สลัดอกไก่ย่าง น้ำพริกผักสด ข้าวไข่ตุ๋น แกงจืดตำลึงเต้าหู้หมูสับ เป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ให้พลังงานและมีคุณค่าทางโภชนาการ ราคาไม่แพง กระทั่งการตั้งคำถามว่าทำไมต้องกินของราคาแพงหรืออยากกินของราคาแพง มีความจำเป็นอย่างไรในการกินเนื้อวัวหมูจากประเทศญี่ปุ่นที่จัดเป็นเนื้อวัวที่มีราคาแพง ถึงแม้ว่าจะเป็นอาหารที่มีประโยชน์ มีคุณค่าทางโภชนาการ มีไขมันคุณภาพดี รสชาติอร่อยชุ่มฉ่ำ ละลายในปาก

หรือจะเป็นอาหารมือดูหุหุหุที่มีคาร์โบไฮเดรตของปลาเบลูกาสเตอร์เจียนเผือก อาหารหล่อเลี้ยงชีวิตมีความจำเป็นต้องจ่ายแพงและดูหุหุหุหุเพิ่มเติมจากประโยชน์เดิมของอาหารนั้นเพื่ออะไร

อีกการพิจารณาย่อยที่ควรคิดถึงในวันนี้ คือ เหตุใดคนในสังคมส่วนใหญ่จ่ายค่ากาแฟแพงกว่าอาหารแต่ละมื้อ ร้านกาแฟมีทุกมุมถนน เรากินกาแฟที่มีราคาแพงแล้วละก็บอกร้อยบาทหรือราคามากกว่าร้อยบาทเพื่ออะไร กาแฟมีคาเฟอีนซึ่งเป็นสารที่ทำให้ร่างกายกำลังอ่อนล้าหรืออ่อนเพลียตื่นตัวได้ในเวลาอันรวดเร็ว ทำให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่า หายง่วง การกินกาแฟเนื่องจากความจำเป็น กินตาม ๆ กัน หรือกินเพื่อแสดงภาพพจน์ของการเป็นผู้มีฐานะและต้องการยืนยันสถานะทางสังคม

การใช้เครื่องนุ่งห่มหรือเสื้อผ้าเครื่องประดับตกแต่งร่างกายก็เช่นกัน วัตถุนิยมทำให้เราลืมนประโยชน์สูงสุด คุณค่าแท้ที่ว่าเราควรเลือกการสวมใส่เสื้อผ้านั้นเพื่อป้องกันความร้อนหนาว เพื่อป้องกันดูแลร่างกายจากสภาวะอากาศที่มีการเปลี่ยนแปลงที่อาจทำให้ป่วยไข้ กระทั่งการป้องกันการบาดเจ็บอันตรายจากแมลงเช่น ยุง เหลือบ รื่น ไร หรืออุบัติเหตุจากการทำงาน เพื่อปกปิดอวัยวะที่อูจาดตา และเพื่อความสุภาพเรียบร้อยตามกาลเทศะของสังคม สังคมวัตถุนิยมมีคนจำนวนมากสร้างหนี้สินที่ไม่ก่อให้เกิดรายได้จากการผ่อนจ่ายเงินซื้อสิ่งของตามกระแสความนิยม สามารถยกตัวอย่างให้เห็นได้ชัดในเรื่องกระเป๋า การพิจารณาเลือกซื้อกระเป๋า ควรดูที่คุณภาพและประโยชน์แท้จริงของกระเป๋าที่จำเป็นต้องมีเพื่อใส่สิ่งของจำเป็นที่ต้องนำติดตัว เช่น ยา อาหาร หรือ เอกสาร อุปกรณ์สำหรับการทำงาน ดังนั้นควรเลือกกระเป๋าที่มีคุณภาพ ขนาดเหมาะสม สีสภาพเพื่อใช้นานและเหมาะกับหลากหลายกาลเทศะ การใช้กระเป๋าที่มีราคาแพงตามยุคสมัย หากต้องเป็นหนี้หรือผ่อนซื้อแล้วจัดเป็นการเบียดเบียนตนเอง การถือกระเป๋าแบรนด์เนมเพื่ออวดฐานะ เพื่อแสดงว่าตนเองใช้กระเป๋าแบรนด์เนมราคาแพง กลายเป็นคุณค่าแท้ถูกบิดเบือนปิดบังไป

ผลดีของการเห็นคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม

การพิจารณาจนเห็นคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม ด้านการพิจารณามองเห็นคุณค่าเทียมที่ถูกใส่ความหมายเชิงนามธรรมกระทั่งประโยชน์เดิมหายไป เช่น ประโยชน์ของการใส่นาฬิกาคือการใช้เวลา การเลือกซื้อนาฬิการาคาแพงนับล้านบาทมาใส่ก็เพื่อแสดงฐานะ การซื้อนาฬิกาดำน้ำสวมได้ในระดับน้ำลึกหลายเมตรเพื่อใส่ไปทำงานในเมืองเพียงเพราะนาฬิกานั้นเป็นที่นิยมและส่งนัยยะด้านการเป็นผู้รักชอบการดำน้ำ หรือเลือก

ซื้อนาฬิกาที่มีระบบการแจ้งเรื่องการนับการก้าวเดิน การคำนวณเวลาการออกกำลังกาย แต่ผู้สวมนาฬิกาไม่สนใจเรื่องการออกกำลังกาย การใส่นาฬิกาออกกำลังกายกลับกลายเป็นเครื่องประดับส่งนัยยะว่าผู้สวมมีนาฬิกาที่กำลังเป็นที่นิยม กระเป๋าหิ้วหรือกระเป๋าสะพายมีประโยชน์เดิมคือไว้ใส่อุปกรณ์สิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ ขณะที่กระเป๋าแบรนด์เนมราคาแพงอาจมีขนาดเล็กมาก มีขนาดใส่ได้เพียงของเล็กน้อย กลับถูกนำมาถือเป็นเครื่องประดับที่เจ้าของต้องดูแลประดับประดาประคองระวังไม่ให้เกิดความเสื่อมเสียต่อมูลค่ากระเป๋า การจับ การถือ การวางก็เกรงจะถลอก เป็นรอย เกิดความเสียหาย จากนาฬิกาที่มีประโยชน์ไว้ดูเวลาก็กลายมาเป็นไว้ดูฐานะ จากกระเป๋าที่ควรมีไว้สำหรับใส่ของกลายเป็นเครื่องประดับ แสดงให้เห็นว่าประโยชน์แท้ของนาฬิกาและประโยชน์แท้ของกระเป๋าเลือนหายไป

อีกด้านหนึ่งเพราะในสังคมวัตถุนิยมจะสร้างกระแสกำหนดรูปแบบเบ็ดเสร็จของการประสบความสำเร็จที่จับต้องได้ด้วยการแสดงความสำเร็จนั้นผ่านการนำเสนอด้วยรูปร่าง หน้าตา เสื้อผ้าเครื่องประดับ และชีวิตความเป็นอยู่ เป็นการแสดงให้เห็นฐานะผ่านการการแสดงออกโดยการใช้วัตถุ ทำให้คนที่ต้องการประสบความสำเร็จใช้แบบอย่างทำตาม เมื่อแฟชั่นเสื้อผ้าแบรนด์เนมเปลี่ยนทุกสามถึงหกเดือน วันนี้กระเป๋ารุ่นนี้แบบนี้เป็นที่นิยม อีกสามเดือนต่อมากลายเป็นนิยมอีกยี่ห้อ หรือมีแบบใหม่รุ่นใหม่ออกมาเป็นที่นิยม เสื้อผ้ากระเป๋าที่ใคร ๆ ดิ้นรนให้ได้มาก็กลับกลายเป็นแบบหรือรุ่นตกกระแสนี้ไม่เป็นที่นิยม ราคาตก กระทั่งไร้ความต้องการ คนที่ไม่ตระหนักเรื่องประโยชน์แท้ก็ต้องตามไปซื้อหาสิ่งของที่นิยมในกระแสนั้นอีกต่อไป

ดังนั้น ความเข้าใจเมื่อเห็นเนื้อแท้ ประโยชน์แท้ และเห็นคุณค่าแท้ในวัตถุสิ่งของต่าง ๆ ไม่ว่าจะเลือกซื้อนาฬิกาที่รูปแบบสีสุภาพ ใช้งานได้ตามวัตถุประสงค์คือไว้ดูเวลา หรือการหากงานทางทะเลเป็นนักประดาน้ำ น้ำดำน้ำ สามารถเห็นวัตถุประสงค์ชัดเจนและแท้จริงในการเลือกซื้อนาฬิกาที่เหมาะสมกับการใช้งานของตน การพิจารณาเรื่องประโยชน์เดิมคุณค่าแท้ของกระเป๋าก็สามารถที่จะทำให้เลือกซื้อกระเป๋าที่ขนาดเล็กใหญ่เหมาะสมกับสภาพของความต้องการการใช้งานกระเป๋านั้น การพิจารณาคุณค่าแท้ดังกล่าวมีผลทำให้ ความผูกติด ยึดติดสิ่งของน้อยลง มีการยับยั้งชั่งใจ ปัญหาทางใจน้อยลง ความกังวล ความอยากได้อยากมีตามยุคสมัยน้อยลง การวิ่งเปลี่ยนไล่ตามวัตถุและหาซื้อมาครอบครองตามสมัยลดลง แยกแยะได้ว่าสิ่งไหนจำเป็นต้องใช้เพราะประโยชน์แท้ สิ่งไหนคือสมัยนิยม ความเข้าใจคุณค่าแท้อย่างถ่องแท้ ทำให้บุคคลผู้นั้นมีความมั่นใจในการเลือกใช้สิ่งของ เข้าใจสาระบริบทการอยู่ในสังคม ช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายจากสินค้าฉาบฉวยตามความนิยม

บทสรุป

ธรรมชาติของมนุษย์เป็นสัตว์สังคมและสังคมปัจจุบันเป็นสังคมวัตถุนิยม ผู้คนมีความเคยชินกับการใช้จ่ายซื้อของตามกระแส สังคมนิยมชมชอบอะไรผู้คนก็จะซื้อตาม เพราะหลงเห็นวัตถุเป็นสิ่งเสนอสถานะตนเองต่อสังคม หลายคนมีสิ่งของเก็บไว้มากมายในบ้านโดยไม่ได้ใช้ จ่ายเงินเป็นหนี้ซื้อของหลายสิ่งซ้ำเกินจนเป็นของเก็บสะสมที่ไม่มีมูลค่า บริโภคมากเกินไปจนความจำเป็นพื้นฐานส่วนใหญ่ บริโภคตามความนิยมที่มีเบื้องหลังการแสดงออกโอ้อวดฐานะ จัดเป็นความสุขชั่วคราวเพราะเมื่อมีสิ่งใหม่มาก็ต้องไปตามหาซื้อเพื่อแสดงสถานะตนเองในสังคมอีก วิธีคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม เป็นวิธีคิดแบบสกดหรือลดความอยาก ชัดเเลกไม่ใหักิเลสเข้ามาครอบงำจิตใจ เป็นการวางรากฐานความคิดให้ถูกต้องเหมาะสมกับความเป็นอยู่ในสังคมวัตถุในปัจจุบัน การคิดเทียบเปรียบเทียบให้เห็นความสุขชั่วคราวที่เกิดจากการการนิยมชมชอบวัตถุ หากสามารถยับยั้งชั่งใจในการอุปโภคบริโภคได้ เลือกซื้อเลือกใช้สิ่งที่จำเป็นและเหมาะสมราคาตามประโยชน์แท้ของสิ่งนั้น จะเป็นการลดการเบียดเบียนตนเองทั้งทางเศรษฐกิจการเงิน ลดกิเลสความกังวลและช่วยลดภาระทางใจในลักษณะที่ใช้วัตถุเป็นสิ่งแวดล้อมที่ตนต้องการให้สังคมยอมรับ

รายการอ้างอิง

- นาม ศิริเสถียร. (2551). *ท่านพุทธทาส*. สืบค้น 23 กุมภาพันธ์ 2567, จาก <https://citly.me/ib7AZ>
- ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน). (2565). *เป็นหนี้บัตรเครดิต แก้ไขอย่างไร*. สืบค้น 25 กุมภาพันธ์ 2567, จาก <https://www.scb.co.th/th/personal-banking/stories/tips-for-you/credit-card-debt.html>
- ธนาคารแห่งประเทศไทย. (2566). *แนวทางการแก้ปัญหาหนี้ครัวเรือนอย่างยั่งยืน*. สืบค้น 25 กุมภาพันธ์ 2567, จาก <https://app.bot.or.th/landscape/files/household-debt-th.pdf>
- พุทธทาสภิกขุ. (2549). *ปณิธาน 3 ประการ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธรรมสภา.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2539). *พุทธธรรมกับปรัชญาการศึกษาไทยในยุคโลกาภิวัตน์*. นนทบุรี: SR Printing.
- “_____”. (2564). *พุทธธรรมฉบับปรับขยาย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด

- American Psychological Association Dictionary of Psychology. *Materialism*. (2024). Retrieved February 25, 2024, from <https://dictionary.apa.org/Materialism>
- Collins Dictionary. (2024). *Materialism*. Retrieved February 25, 2024, from <https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/materialism>
- Dictionary. (2024). *Materialism*. Retrieved February 25, 2024, from <https://www.dictionary.com/browse/materialism>
- Joannes Asikaogu, (2018). A Critical Review of Aristotle's view on Human sociality. *International Journal of Humanities, Social Sciences & Work Place Ergonomics in Africa*, 11(4&5), 37-48.
- Longman Dictionary. (2024). *Materialism*. Retrieved February 25, 2024, from <https://www.ldoceonline.com/dictionary/materialism>.
- Merriam-Webster Dictionary. (2024). *Materialism*. Retrieved February 25, 2024, from <https://www.merriam-webster.com/dictionary/materialism>

การสูบบุหรี่กับจริยธรรมความรับผิดชอบ

Smoking and Ethical Responsibility

Received: February 27, 2024
Revised: March 18, 2024
Accepted: March 19, 2024

ณัฐรดา แฮคำ¹
Natrada Heakham
(natrada.pho@gmail.com)

บทคัดย่อ

การสูบบุหรี่เป็นรูปแบบหนึ่งของการใช้ยาเพื่อความบันเทิงที่พบบ่อยที่สุด ได้รับความนิยมนามากที่สุด โดยผู้คนมากกว่าพันล้านคนทั่วโลก ซึ่งส่วนใหญ่อยู่ในประเทศกำลังพัฒนา การสูบบุหรี่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ เป็นสาเหตุสำคัญของโรคต่าง ๆ มากมาย เช่น มะเร็งปอด หัวใจวาย โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ภาวะหย่อนสมรรถภาพทางเพศและความพิการแต่กำเนิดและโรคที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ เป็นต้น การสูบบุหรี่ทำให้มีผู้เสียชีวิตมากกว่าห้าล้านคนต่อปี แสดงให้เห็นว่าสามารถคร่าชีวิตผู้สูบบุหรี่ระยะยาวเทียบได้กับอัตราการเสียชีวิตโดยเฉลี่ยของผู้ไม่สูบบุหรี่ และเป็นสาเหตุการเสียชีวิตของผู้ไม่สูบบุหรี่อีกด้วย ปัจจุบันประเทศไทยประสบปัญหาด้านสุขภาพเพราะผลกระทบจากการสูบบุหรี่ทั้งของผู้สูบบุหรี่เองและผู้ไม่สูบเนื่องจากบุหรี่มือสอง มือสามด้วย หน่วยงานของไทยที่รับผิดชอบเรื่องสุขภาพรวมถึงองค์กรของพระพุทธศาสนาได้รณรงค์ทุกรูปแบบ เพื่อให้สังคมได้ตระหนักถึงพิษภัยของบุหรี่ บทความนี้มุ่งนำเสนอ ผลกระทบของการสูบบุหรี่ในสังคมไทยในหลากหลายมิติและจริยธรรมความรับผิดชอบของผู้สูบบุหรี่ที่มีต่อสังคม โดยประยุกต์ใช้หลักศีลห้าและหลักเมตตาธรรมโดยเน้นผู้สูบบุหรี่ที่พึงมีต่อสังคม เป็นผู้สูบบุหรี่ที่พยายามเลิกหรือกำลังสูบก็น้อยรักตัวเอง ไม่อยากให้ตัวเองเกิดโรคร้าย คนอื่นสังคมรอบข้างก็รักสุขภาพ เกลียดโรคร้ายเช่นกัน

คำสำคัญ : การสูบบุหรี่, บุหรี่มือสอง, จริยธรรมความรับผิดชอบ, ผลกระทบ

Abstract

Smoking is one of the most common forms of recreational drug use. Smoking is the most popular form of smoking with more than one billion

¹ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี
Faculty of Nurse, Rambhai Barni Rajabhat University

people worldwide. Most of which are in developing countries. Smoking has a negative effect on health. It is a major cause of many diseases such as lung cancer, heart attack, and chronic obstructive pulmonary disease. Five million deaths are caused by smoking a year. This shows that smoking can kill long-term smokers almost comparable to average mortality rate of non-smokers. Currently, Thailand faces health problems because of smoking including second-hand and third-hand cigarettes. Thai agencies including Buddhist organization and other religious agencies have launched all kinds of campaigns to raise awareness of the dangers of cigarettes. This article aims to present the impact of smoking in Thai society in many dimensions and the ethical responsibilities that smokers should have towards society by applying the five precepts and the principle of kindness. If the smokers understand the truth, they should not cause disease or causes to others, the surrounding society and impact. Buddhism teaches that if one knows that an individual still loves oneself, so does others, then do not cause other people to suffer.

Keywords: Smoking, Second-hand Smoke, Ethical Responsibility, Effects

บทนำ

จากรายงานของหน่วยงานขององค์การอนามัยโลกและกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขของไทยระบุถึงอันตรายและพิษภัยของบุหรี่ สาเหตุสำคัญของโรคต่าง ๆ มากมาย เช่น มะเร็งปอด หัวใจวาย โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ภาวะหย่อนสมรรถภาพทางเพศ และความพิการแต่กำเนิด โรคที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่แสดงให้เห็นว่าสามารถคร่าชีวิตผู้สูบบุหรี่ระยะยาวได้ประมาณครึ่งหนึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับอัตราการเสียชีวิตโดยเฉลี่ยของผู้ไม่สูบบุหรี่ การสูบบุหรี่ทำให้มีผู้เสียชีวิตมากกว่าห้าล้านคนต่อปีตั้งแต่ปี 1990 ถึง 2015 จำนวนผู้สูบบุหรี่ประจำทั้งหมดในประเทศไทย พ.ศ.2554 มีจำนวน 9.9 ล้านคน เป็นชาย 9.5 ล้านคน และหญิง 4 แสนคน (สื่อมวลชนมีเดียกรมอนามัย, 2562) ตัวเลขอันน่าตกใจของจำนวนผู้สูบบุหรี่นี้ยังได้รับการตอกย้ำโดยสำนักงานสถิติแห่งชาติที่ทำการสำรวจสถิติผู้สูบบุหรี่ทั่วประเทศในปี พ.ศ.2564 พบว่า ประชากรที่อายุ 15 ปีขึ้นไปทั้งสิ้น 57 ล้านคนเป็นผู้ที่สูบบุหรี่ 9.9 ล้านคน เมื่อรวมกับสถิติจำนวนผู้สูบบุหรี่ทั่วโลกมีมากกว่าพันล้านคน แม้สังคมจะรับรู้ ว่า บุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ แต่การณรงค์ให้คน

ในสังคมดลละเล็กละลือสบุหรีดูเหมือนจะได้ผลน้อย การสบุหรีเป็นรูปแบบหนึ่งของการใช้ยาเพื่อความบันเทิงที่พบบ่อยที่สุด เป็นรูปแบบที่ได้รับความนิยมมากที่สุดที่พบเห็นในชีวิตประจำวัน บุหรีและยาสูบเป็นสารเสพติดเริ่มต้นที่ถูกกฎหมายและเข้าถึงได้ง่ายมากกว่าสิ่งเสพติดประเภทอื่น เป็นสาเหตุอันดับที่สองของการตายของคนไทย (วิโรจน์ วีรชัย และคณะ, 2557)

ต่อมาที่สังคมต้องระวังคืออันตรายจากบุหรีมือสอง คือ ผู้ไม่สบุหรีแต่เสียชีวิตถึง 600,000 รายทั่วโลกเนื่องจากควันบุหรีมือสอง นอกจากนี้ ยังมีผลกระทบจากการสบุหรีไฟฟ้าอีกด้วยและบุหรีไฟฟ้าแม้จะไม่มีควันไปรบกวนคนรอบข้างแต่ผลกระทบก็มีมากไม่ยิ่งหย่อนกว่ากัน สืบเนื่องจากอันตรายจากการสบุหรีที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพนี้ทำให้หลายประเทศเรียกเก็บภาษีผลิตภัณฑ์ยาสูบในระดับสูง ประกาศให้สาธารณะรับรู้ถึงผลกระทบโดยใช้รูปแบบโฆษณาที่หลากหลายเพื่อกีดกันการสบุหรี จำกัดโฆษณาที่ส่งเสริมการสบุหรี โดยให้มีการพิมพ์ข้อความติดข้างของผลิตภัณฑ์บุหรีให้รับรู้ว่าการสบุหรีเป็นอันตรายต่อสุขภาพผู้สูบและคนรอบข้าง ให้ความช่วยเหลือในการเลิกบุหรีแก่ผู้ที่สบุหรีโดยชี้ให้ผู้สูบบุหรีมองเห็นผลกระทบจากการสบุหรีที่มีต่อสังคมรอบข้าง ทางหน่วยงานของรัฐได้ดำเนินการจัดพื้นที่แยกผู้สูบบุหรีออกจากผู้ไม่สูบ เน้นความเป็นส่วนตัวในที่สาธารณะให้มีความปลอดภัยจากควันบุหรี มีประเด็นที่น่าเขียนถึงคือ จะมีวิธีการใดที่จะกระตุ้นให้ผู้สูบบุหรีมีจริยธรรมความรับผิดชอบในการสบุหรีซึ่งเป็นการรบกวนและส่งผลกระทบต่อทั้งทางตรงและทางอ้อมแก่สังคมรอบข้าง บทความนี้ต้องการเขียนถึงการประยุกต์หลักศีล 5 ในการกระตุ้นให้ผู้สูรับผิดชอบในการกระทำของตนเอง อย่างน้อยจะได้ช่วยลดความรุนแรงของผลกระทบได้บ้าง

บุหรีกับสถานการณ์ทั่วไปทั่วโลกและประเทศไทย

สื่อมวลชนมีเดียกรมอนามัย (2562) ระบุว่า ทั่วโลกมีผู้สบุหรี 1,250 ล้านคน ส่วนจำนวนผู้สบุหรีประจำทั้งหมดในประเทศไทย พ.ศ.2554 โดย 9.9 ล้านคน เป็นชาย 9.5 ล้านคน และหญิง 4 แสนคน และมีผู้เสียชีวิตจากโรคที่เกิดจากการสบุหรีและยาสูบ ระยะยาวได้ประมาณครึ่งหนึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับอัตราการเสียชีวิตโดยเฉลี่ยของผู้ไม่สบุหรี การสบุหรีทำให้มีผู้เสียชีวิตมากกว่าห้าล้านคนต่อปีตั้งแต่ปี 1990 ถึง 2015 และมีผู้เสียชีวิตจากบุหรีมือสองถึง 600,000 รายทั่วโลก ต่อมาสังคมยังได้ผลกระทบจากการสบุหรีไฟฟ้าอีกด้วยซึ่งมีอันตรายไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน

ในรายงานประจำปีของกองงานคณะกรรมการควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ กรมควบคุมโรคปี 2566 (2564) ได้อ้าง สถิติผู้สูบบุหรี่ในประเทศไทยที่สำรวจโดยสำนักงานสถิติแห่งชาติปี พ.ศ.2564 พบว่า “ประชากรที่อายุ 15 ปีขึ้นไปทั้งสิ้น 57 ล้านคนเป็นผู้ที่สูบบุหรี่ 9.9 ล้านคน ร้อยละ 17.4 แยกเป็นผู้ที่สูบ ทุกวัน 8.7 ล้านคน ร้อยละ 15.3 และเป็นผู้ที่สูบแต่ไม่ทุกวัน 1.2 ล้านคน ร้อยละ 2.1 เมื่อพิจารณาตาม กลุ่มอายุ พบว่า กลุ่มอายุ 25 - 44 ปีมีอัตราการสูบบุหรี่สูงสุด ร้อยละ 21.0 รองลงมาคือ กลุ่มอายุ 45 - 59 ปี และกลุ่มอายุ 20 - 24 ปี ร้อยละ 19.7 และ 18.5 ตามลำดับกลุ่มผู้สู้งวัย อายุ 60 ขึ้นไป ร้อยละ 12.7 ส่วนกลุ่มเยาวชน อายุ 15 - 19 ปี มีอัตราการสูบบุหรี่ต่ำสุด ร้อยละ 6.2” (สำนักงานสถิติแห่งชาติ,2564)

ผลกระทบจากการสูบบุหรี่

นอกจากการสูบบุหรี่และยาสูบจะเป็นสาเหตุการตายอันดับสองในประเทศไทยแล้ว ยังมีผลกระทบด้านอื่น ๆ อีกเช่น ผลกระทบต่อทารกในครรภ์ การสูบบุหรี่ขณะตั้งครรภ์จะทำให้เกิดความเสียหายแก่บุตรและการคลอดก่อนกำหนดและปัญหาอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง มีความเสี่ยงสูงที่จะเสียชีวิตอย่างกะทันหันในวัยทารก หรือ Sudden Unexpected Death in Infancy (SUDI) ทารกในครรภ์มีปอดไม่แข็งแรงและมีน้ำหนักแรกเกิดต่ำซึ่งส่งผลเสียต่อสุขภาพของทารกเมื่อคลอดออกมา ผลกระทบดังกล่าวนี้สามารถเกิดขึ้นได้จากบุหรี่มือสองด้วยเช่นกัน ในประเด็นดังกล่าวนี้ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคติดต่อแห่งสหรัฐอเมริกา หรือ CDC ระบุว่า ผลกระทบจากบุหรี่ก่อให้เกิดความเสี่ยงหลายประการการ อาทิ ภาวะมีบุตรยากหรือไม่ตั้งครรภ์เลย การสูบบุหรี่ในระหว่างตั้งครรภ์ทำลายเนื้อเยื่อโดยเฉพาะในปอดและสมองของทารกในครรภ์และกระทบถึงสุขภาพและบริการมนุษย์สหรัฐอเมริกาวิจัยบางชิ้นที่ได้ชี้ให้เห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างการสูบบุหรี่ของมารดากับอาการปากแหว่งเพดานโหว่ของทารก (U.S. Department of Health and Human Services,2010) สอดคล้องกับกรมอนามัยของไทยที่ระบุผลกระทบของการสูบบุหรี่ขณะตั้งครรภ์ที่มีต่อทารกในครรภ์ “ที่จะมีโอกาสเกิดปากแหว่ง เพดานโหว่มากกว่าทารกที่มารดาที่ไม่สูบบุหรี่ขณะตั้งครรภ์ถึง 2 เท่า และหากแมียังคงสูบบุหรี่ควันบุหรี่ยังส่งผลกระทบโดยตรงทำให้ทารกป่วยเป็นโรคระบบทางเดินหายใจตอนล่าง หอบหืด และหูชั้นกลางอักเสบ” (สื่อมวลชนมีเดียกรมอนามัย,2562) ในรายงาน How Tobacco Smoke Causes Disease (2010,pp.12-13) ได้ระบุถึงผลเสีย

ของการสูบบุหรี่ที่ต่อภาวะการมีบุตรเริ่มตั้งแต่คุณภาพของ DNA ในสเปิร์ม ทารกในครรภ์ การคลอดก่อนกำหนด ทารกน้ำหนักแรกเกิดน้อย, และกลุ่มอาการการเสียชีวิตของทารกอย่างกะทันหัน (SIDS) ซึ่งอัตราการเสียชีวิตทารกที่มีแม่สูบบุหรี่มีโอกาสมากกว่าถึง 3 เท่าหลังคลอดแล้วทารกแรกเกิดได้รับผลกระทบจากบุหรี่มือสองที่สูดควันบุหรี่มือสองนั้นมีแนวโน้มที่จะเสียชีวิตมากขึ้นผลกระทบที่เกิดจากบุหรี่มือสองที่บ้าน ในรถยนต์ หรือในที่สาธารณะ ต่อสุขภาพปอดของเด็กมีมากขึ้นในสหรัฐอเมริกา มีเด็กมากกว่า 300,000 คนที่ต้องทนทุกข์ทรมานในแต่ละปี การติดเชื้อที่เกิดจากควันบุหรี่ ได้แก่ โรคหลอดลมอักเสบ โรคปอดบวม และการติดเชื้อในหู หายใจไม่ออกและไอบ่อยขึ้น นอกจากนี้การสูบบุหรี่ยังส่งผลกระทบไปยังการควบคุมโรคเบาหวานในผู้ป่วยด้วย (U.S. Department of Health and Human Services., 2010)

บุหรี่มือสอง

การศึกษาผลกระทบของการสูบบุหรี่มีมากและกว้างขึ้น ก่อนหน้านั้นอาจจะจำกัดเฉพาะผลกระทบที่เกิดกับผู้สูบบุหรี่เท่านั้น ต่อมา มีการขยายวงการศึกษาผลกระทบที่เกิดจากการสูบบุหรี่เป็นควันที่พ่นออกมาจากผู้สูบและควันที่เกิดจากเผาไหม้บุหรี่เรียกกันว่า บุหรี่มือสอง (Secondhand Smoke หรือ SHS) ซึ่งอันตรายนั้นรุนแรงไม่แพ้การสูบบุหรี่เองเป็นการสัมผัสในปริมาณมากในช่วงเวลาสั้น ๆ จากเอกสารรายงาน How Tobacco Smoke Causes Disease (2010, Pp.7-12) ระบุว่า “บุหรี่ทำให้เกิดมะเร็งปอดส่วนใหญ่ ผู้ชายเกือบ 9 ใน 10 คน ที่เสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งปอด ผู้ไม่สูบบุหรี่ประมาณ 3,000 รายเสียชีวิตในแต่ละปีจากโรคมะเร็งปอดที่เกิดจากควันบุหรี่มือสอง เมื่อสูดดมควันบุหรี่มือสองเข้าไป เกล็ดเลือดในเลือดจะเหนียวและอาจเกิดลิ่มเลือดได้ เหมือนกับคนที่สูบบุหรี่ การวิจัยใหม่ ๆ แสดงให้เห็นว่าแม้แต่การใช้เวลาอยู่ในห้องที่มีควันบุหรี่ยังอาจทำให้หัวใจวายได้ ควันบุหรี่มือสองอาจทำให้การมีบุตรยากมากขึ้น การวิจัยหลายชิ้นแสดงให้เห็นว่าควันบุหรี่ยลดโอกาสในการมีลูกที่มีสุขภาพดี” ส่วนในสหรัฐอเมริกา งานวิจัยที่ตีพิมพ์ในวารสารวิชาการเวชศาสตร์ป้องกันแห่งอเมริกา (America Journal of Preventive Medicine) อ้างใน เว็บไซต์ BBC News ไทยระบุผลกระทบของบุหรี่มือสองว่า เด็กที่เติบโตมาท่ามกลางการเลี้ยงดูของครอบครัวที่สูบบุหรี่ มีความเสี่ยงสูงที่จะเสียชีวิตจากโรคเกี่ยวกับปอดอย่างรุนแรงได้เมื่อโตขึ้น แม้ว่าพวกเขาจะไม่สูบบุหรี่ก็ตาม ข้อมูลนี้มาจากการวิจัยโดย “โดยสมาคมมะเร็งแห่งอเมริกาที่ได้ทำการศึกษากลุ่มตัวอย่างจำนวน 70,900 คนจากผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ทั้งผู้หญิงและผู้ชาย โดยได้สอบถาม

เกี่ยวกับการสัมผัสควันบุหรี่ตลอดชีวิตรวมทั้งการตรวจสุขภาพของพวกเขาตลอด 22 ปีที่ผ่านมา ซึ่งทำให้พบว่า เด็กที่เติบโตในสภาพผู้ปกครองสูบบุหรี่หรือสัมผัสควันบุหรี่มีความเสี่ยงที่จะเสียชีวิตสูง โดยหากพิจารณาในสัดส่วนการเสียชีวิตในแต่ละปีของผู้ใหญ่ที่ไม่สูบบุหรี่แต่เสียชีวิตด้วยสาเหตุเดียวกัน พบว่าทุก ๆ 1 แสนคน จะมีเด็กเสียชีวิตจากสาเหตุดังกล่าวถึง 7 คน” (BBC News, 2018) วิจัยแหล่งเดียวกันระบุแม้ว่าผู้ไม่สูบบุหรี่วัยผู้ใหญ่หากคลุกคลีอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เต็มไปด้วยควันบุหรี่มือสองเกิน 10 ชั่วโมงต่อวันโอกาสที่จะได้ผลกระทบจากควันบุหรี่ยังสูงเช่นกันเมื่อเทียบกับคนที่ไม่อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เสี่ยงด้วยควันบุหรี่มือสอง ผลกระทบอีกรูปแบบหนึ่งคือ พฤติกรรมสูบบุหรี่ของคนในครอบครัวทำให้เกิดการเลียนแบบคือสูบบุหรี่ของเด็กครอบครัวเพิ่มมากขึ้นถึง 3.5 เท่า (ชลลดา ไชยกุลวัฒนา, 2560) สอดคล้องกับงานของ ธนธร กานตอาภา (2564) ที่ระบุว่าปัจจัยสิ่งแวดล้อมทำให้เด็กอยากสูบบุหรี่เลียนแบบทำตามคนที่สูบในครอบครัวและคนใกล้ชิด

ต่อมาก็มีการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับบุหรี่มือสามที่ติดและตกค้างบนเสื้อผ้าและที่นอน โตะ โซฟา ที่นั่งซึ่งติดยาวนานถึง 6 เดือน (โรงพยาบาลราชวิถี, 2024) บุหรี่มือสอง (Secondhand Smoke หรือ SHS) ก็คือควันที่ผู้สูบบุหรี่นั้นพ่นลมหายใจออกมา รวมถึงควันที่เกิดจากการเผาไหม้บุหรี่ เป็นการสัมผัสปริมาณมากในระยะเวลาสั้น ๆ จากวิจัยหลายชิ้นในประเทศไทยได้แสดงให้เห็นถึงผลกระทบของบุหรี่มือสอง ชัดที่สุดคือคนในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน ผลกระทบนั้นชัดเจนที่สุดคือ ปัญหาสุขภาพ

บุหรี่ไฟฟ้า (Electronic Cigarette) และอันตราย

บทความในเว็บไซต์ของโรงพยาบาลวิภาวดี เขียนถึงบุหรี่ไฟฟ้าด้านลักษณะผลกระทบด้านต่าง ๆ และภัยที่เกิดจากการสูบ (โรงพยาบาลวิภาวดี, 2024) บุหรี่ไฟฟ้า บุหรี่ไฟฟ้า (Electronic Cigarette) เป็นอุปกรณ์สูบบุหรี่ชนิดหนึ่งที่ใช้กลไกไฟฟ้าทำให้เกิดความร้อนและไอน้ำ ซึ่งประกอบด้วยส่วนประกอบหลัก 3 ส่วน คือ แบตเตอรี่ ตัวทำให้เกิดควันและความร้อน (Atomizer) และน้ำยา โดยไม่มีควันจากกระบวนการเผาไหม้เหมือนบุหรี่ปกติทั่วไปและด้วยการสูบควันของบุหรี่ไฟฟ้าทำให้เกิดความเข้าใจว่ามีอันตรายต่อร่างกายน้อยกว่าบุหรี่ธรรมดา แต่ความจริงแล้วมีอันตรายมายิ่งหย่อนไปกว่า บุหรี่ธรรมดา คือ 1) ควันจากบุหรี่ไฟฟ้ามีนิโคตินที่ทำให้เกิดการเสพติดได้เช่นเดียวกันกับ บุหรี่มวนธรรมดา 2) มีสารมีพิษอื่น ๆ ซึ่งเป็นอันตรายต่อระบบของร่างกาย ทำให้เกิดอาการไอ ระคายเคืองปอด 3) อันตรายจากโลหะหนักที่เกิดจากขดลวดโลหะในอุปกรณ์สูบบุหรี่ไฟฟ้า 4) ประสาทสัมผัสรับกลิ่นลดลง

ภัยจากบุหรี่ไฟฟ้า

ผลการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ปี 2564 ที่พบว่า ประชากรไทยที่สูบบุหรี่ไฟฟ้า มีจำนวน 78,742 คน คิดเป็นอัตราร้อยละ 0.14 ของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่มีจำนวนทั้งหมด 57 ล้านคน เป็นคนที่สูบทุกวัน 40,724 คน และสูบแบบไม่ทุกวัน 38,018 คน โดยผู้ที่สูบบุหรี่ไฟฟ้า 24,050 คน อายุระหว่าง 15-24 ปี และส่วนใหญ่อยู่ในกรุงเทพมหานคร และภาคกลาง 47,753 คน ขณะที่คนไทยที่รู้จักบุหรี่ไฟฟ้า เชื่อว่า บุหรี่ไฟฟ้าอันตรายมากกว่าบุหรี่ธรรมดาร้อยละ 26.7 เชื่อว่าอันตรายน้อยกว่าร้อยละ 11.3 และเชื่อว่าบุหรี่ไฟฟ้าและบุหรี่ธรรมดามีอันตรายเท่ากัน ร้อยละ 62. ทั้งนี้ข้อมูลจำนวนและอัตราคนไทยที่สูบบุหรี่ไฟฟ้า เป็นส่วนหนึ่งของโครงการสำรวจพฤติกรรมด้านสุขภาพประชากรปี 2564 ที่เก็บข้อมูลจากทั้งสิ้น 73,654 ครอบครัวทั่วประเทศ ครอบคลุมประชากรตัวอย่าง 164,406 คน นับเป็นการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพขนาดใหญ่ที่สุดเท่าที่เคยมีมา (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2564)

แม้ว่าบุหรี่ไฟฟ้าจะไม่ถูกกฎหมายในปัจจุบัน แต่มีการใช้กันอย่างแพร่หลายมากขึ้น โดยนักสูบหันมาใช้แทนบุหรี่แบบดั้งเดิม ด้วยความเชื่อเรื่องความปลอดภัยทั้งต่อตนเองและบุคคลรอบข้าง ปัจจุบันมีจำนวนนักสูบหน้าใหม่เพิ่มขึ้น ที่น่าตกใจคือมี ผู้หญิง เด็กและเยาวชนด้วย สังคมและองค์กรที่เกี่ยวข้องทุกภาคส่วน ควรตระหนักถึงพิษภัยของบุหรี่ไฟฟ้า เพราะมีผลกระทบมากมายไม่น้อยไปกว่าบุหรี่ธรรมดา สังคมควรได้รับข้อมูลที่ถูกต้องและส่งเสริมให้ประชาชนรู้เท่าทันภัยของบุหรี่ไฟฟ้าหรืออุปกรณ์สูบบุหรี่ประเภทนี้ โรงพยาบาลวชิรพยาบาล(2024) อ้างข้อมูลจากศูนย์วิจัย ที่รายงานโรคแทรกซ้อนจากบุหรี่ไฟฟ้าว่า “ในระบบทางเดินหายใจ ร้อยละ 49, ระบบหัวใจและหลอดเลือด ร้อยละ 13, ช่องปากและฟัน ร้อยละ 18, สมอ ร้อยละ 7, ตับ ร้อยละ 2.9, ผิวหนัง ร้อยละ 2.9 และระบบอื่น ๆ ร้อยละ 19 การสูบบุหรี่ไฟฟ้าเพิ่มความเสี่ยงของโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดถึง 1.8 เท่า และทำให้ปอดอักเสบ มีความเสี่ยงต่อโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังเพิ่มขึ้นร้อยละ 49 โรคหอบหืดเพิ่มขึ้นร้อยละ 39

นอกจากนี้ ยังทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของสมองในเด็กและเยาวชนลดลงและก่อให้เกิดความเสียหายอย่างรุนแรงต่อพัฒนาการของทารกในครรภ์ นอกจากนี้บุหรี่ไฟฟ่ายังก่อเกิดผลกระทบในวงกว้างทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม โดยผู้ลักลอบนำเข้าและขายบุหรี่ไฟฟ้ามีกลุ่มเป้าหมายหลักคือ เด็กและเยาวชน ซึ่งทำให้เกิดวิกฤตรุนแรงยิ่งขึ้นเพราะนิโคตินมีผลกระทบต่อสมองของเด็กตั้งแต่วัย

ในครรภ์จนถึงอายุ 25 ปี โดยเฉพาะขณะที่เด็กกำลังเติบโตในช่วงวัยรุ่นหรือก่อนหน้านั้น ผู้นำเข้าหรือขายบุหรี่ไฟฟ้าจึงเปรียบเสมือนผู้ที่บ่อนทำลายอนาคตของชาติซึ่งเป็นเยาวชนที่เป็นทรัพยากรที่มีค่ามหาศาล มาตรการที่มีประสิทธิภาพสูงสุดในการปกป้องเยาวชนไม่ให้เข้าถึงหรือทดลองเสพติดบุหรี่ไฟฟ้า คือ การคงไว้ซึ่งกฎหมายห้ามการนำเข้าบุหรี่ไฟฟ้า ซึ่งเป็นการป้องกันที่ต้นทางร่วมกับการบังคับใช้กฎหมายควบคุมบุหรี่ไฟฟ้าผิดกฎหมายอย่างเคร่งครัด พร้อมทั้งควรเร่งให้ความรู้ที่ถูกต้องต่อสังคมทุกภาคส่วน โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กและเยาวชน (สุวรรณ เรืองกาญจนเศรษฐ์ และคณะ, 2566) ปัจจุบันนี้ในประเทศไทยยังไม่มีตัวเลขจำนวนของผู้ป่วยหรือเสียชีวิตจากการใช้บุหรี่ไฟฟ้า แต่พบว่ามีผู้ป่วยด้วยโรคปอดอักเสบจากการใช้บุหรี่ไฟฟ้ามาตั้งแต่ปี 2562”

จากสถิติอันน่าตกใจดังกล่าวและข้อมูลวิจัย ทำให้ทราบว่า จำนวนผู้สูบบุหรี่และภัยจากบุหรี่ไม่ได้ลดลงและมีแนวโน้มจะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ มีความเป็นไปได้สูงว่าสังคมไทยโดยเฉพาะผู้สูบบุหรี่ยังขาดความเข้าใจในหลักศีล 5 โดยเฉพาะจริยธรรมข้อที่ 1 คือความเมตตาที่ตรงกันข้ามกับ ปาณาติบาต ที่เบียดเบียนคนอื่นให้ได้รับความลำบากด้วยการสูบบุหรี่ซึ่งผลเสียต่อสุขภาพ หากผู้สูบเข้าใจศีลข้อที่ 1 คือเว้นขาดจากการทำให้ชีวิตผู้อื่นตกลงไปหรือตายไป และเว้นขาดจากการเบียดเบียนผู้อื่นให้ได้รับความลำบากด้วยควันบุหรี่ ย่อมจะเกิดจิตเมตตา มองเห็นความสวัสดิ ความไม่มีโรคของผู้อื่น นอกจากนี้ผู้สูบต้องมีความเข้าใจว่า การสูบบุหรี่ยังเข้าข่ายละเมิดศีลข้อที่ 5 คือ การเสพสิ่งเสพติดมีนเมา

การรณรงค์ลด ละ เลิก สูบบุหรี่ในสังคมไทย

เพราะอันตรายต่อสุขภาพจากการสูบบุหรี่นี้ทำให้หลายประเทศเรียกเก็บภาษีผลิตภัณฑ์ยาสูบในระดับสูง ประกาศให้สาธารณะรับรู้ถึงผลกระทบโดยใช้รูปแบบโฆษณาที่หลากหลายเพื่อกระตุ้นการสูบ จำกัดโฆษณาที่ส่งเสริมการสูบบุหรี่ โดยให้มีการพิมพ์ข้อความติดข้างซองผลิตภัณฑ์บุหรี่ให้รับรู้ว่าการสูบเป็นอันตรายต่อสุขภาพผู้สูบและคนรอบข้าง ให้ความช่วยเหลือในการเลิกบุหรี่แก่ผู้ที่สูบบุหรี่ ตัวอย่างเช่น วันมะเร็งโลก 4 กุมภาพันธ์ ทางสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) “ช่วยเพิ่มทางเลือกสำหรับผู้มีความตั้งใจอดบุหรี่ ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดมะเร็งปอด มะเร็งหลอดลม โดยคัดเลือกยาเม็ดไซทิสีน (cytisine) เข้าสู่บัญชียาหลักแห่งชาติ สำหรับรักษาภาวะติดนิโคติน เนื่องจากเป็นยาที่มีความปลอดภัยสูง ผลข้างเคียงน้อย และราคาไม่แพง”

(สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา, 2567) สถาบันการศึกษาต่าง ๆ มีการตั้งชมรมที่มีวัตถุประสงค์รณรงค์ต่อต้านการสูบบุหรี่เพื่อกระตุ้นการรับรู้อันตรายของการสูบบุหรี่ เช่น ชมรมนักศึกษาพยาบาล สร้างสังคมไทยปลอดบุหรี่ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ได้ดำเนินกิจกรรม เพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจและตระหนักถึงโทษและพิษภัยของบุหรี่ไฟฟ้า เพื่อกระตุ้นให้นักศึกษาได้มีส่วนร่วมในการรณรงค์ ลด ละ เลิกบุหรี่ไฟฟ้า เพื่อพัฒนาและเพิ่มพูนทักษะการปฏิเสธการสูบบุหรี่ไฟฟ้า เพื่อสร้างแกนนำนักศึกษาในการลด ละ เลิกสูบบุหรี่ไฟฟ้า ภายในมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี (ชมรมนักศึกษาพยาบาลสร้างสังคมไทยปลอดบุหรี่, 2566)

บทบาทของพระพุทธศาสนากับการลด ละ เลิก สูบบุหรี่

ในส่วนของพุทธศาสนาก็มีบทบาทไม่น้อยที่ช่วยสร้างเสริมความรับผิดชอบของผู้สูบโดยยึดหลักว่า การสูบบุหรี่ทุกรูปแบบเป็นภัยต่อตนเองและคนรอบข้างโดยประยุกต์ใช้หลักศีลห้าและหลักเมตตาธรรม กระตุ้นให้ผู้สูบเกิดสำนึกรับผิดชอบต่อสังคมให้เข้าใจแนวคิด ใจเขาใจเรา คือ ตระหนักว่า ทุกคนรักสุขเกลียดทุกข์ การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุทำไปสู่ปัญหาสุขภาพอย่างมากมายและสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษา เมื่อรู้แล้วหากลดละเลิกได้ก็เป็นผลดีต่อสุขภาพตัวเองและยังส่งผลดีต่อสังคมรอบข้างอีกด้วย จริยธรรมความรับผิดชอบในมุมมองพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนาสอนศีลธรรมและจริยธรรมเพื่อให้สังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ไม่เบียดเบียนกันและกัน มีเมตตา ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน หลักคำสอนที่เห็นชัดเจนที่สุดเพื่อความสันติสุขของสมาชิกในสังคมคือหลักศีล 5 เป็นข้อห้ามเพื่อควบคุมสมาชิกในสังคมให้ดูแลตนเองและคนอื่น ในขณะเดียวกันก็มีข้อปฏิบัติที่ส่งเสริมที่เรียกว่าเบญจธรรม เช่น ศีลข้อที่ 1 เว้นขาดจากการทำลายล้างผลาญสิ่งมีชีวิต รวมไปถึง การเบียดเบียนทรมาน ให้ได้รับความเดือดร้อนเจ็บปวด ด้วยการลงมือเองหรือสั่ง จ้าง บังคับคนอื่นให้ทำ ศีลข้อที่ 1 มุ่งห้ามประกอบกรรมดังกล่าวแล้ว พระพุทธศาสนายังเสนอหลักเมตตา กรุณา ความเมตตาปรารถนาดีต่อผู้อื่น อันเป็นหนึ่งในเบญจธรรมควบคู่กันไป ซึ่งเป็นหลักการที่ให้ความสำคัญชีวิตอื่นเท่ากับตัวเอง ทุกชีวิตรักสุข เกลียดทุกข์ กลัวต่อภัยคุกคามเดียวกัน จึงไม่ควรเบียดเบียนกันให้ได้รับความเดือดร้อน ในขุททกนิกาย ธรรมบท มีพระพุทธพจน์ตรัสรับรองว่า " [129] สัตว์ทุกประเภท ย่อมสะดุ้งกลัวโทษทัณฑ์ สัตว์ทุกประเภท ย่อมหวาดกลัวความตาย บุคคลนำตนเข้าไปเปรียบเทียบกับแล้ว ไม่ควรฆ่าเอง ไม่ควรใช้ให้คนอื่นฆ่า (ขุ.ธ.17/129/)

ศีลและการสูบบุหรี่

เมื่อการสูบบุหรี่ส่งผลเสียต่อสุขภาพในวงกว้าง และสิ้นเปลืองงบประมาณในการดูแลรักษาผู้ป่วยที่เกิดจากการสูบบุหรี่ คำถามคือในด้านศาสนา มีคำตอบชัดเจนเรื่องการสูบบุหรี่ว่า เป็นการละเมิดหรือผิดศีลหรือไม่ ? ประเด็นดังกล่าวนี้ได้รับความสนใจจากนักวิชาการนักวิจัยโดยเฉพาะจากศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ โดยวันที่ 21 ธันวาคม พ.ศ. 2561 ดร.วศิน พิพัฒน์ฉัตร นักวิชาการด้านกฎหมาย ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ได้นำเสนอบทความเรื่อง “พุทธศาสนา ศีลห้า และยาสูบ” ณ คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดย สมาคมปรัชญาและศาสนาแห่งประเทศไทย (Philosophy and Religion Society of Thailand) สรุปจากการนำเสนอได้ความว่า 1) การตีความวินัยมุขในพระพุทธศาสนา สมควรพิจารณาว่า ยาสูบเป็น “มัชชะ” ตามศีลข้อ 5 โดยการกำหนดให้ “ยาสูบ” เป็นหนึ่งในข้อห้ามที่ ภิกษุสงฆ์ไม่ควรบริโภค ด้วยเหตุผลทางสุขภาพและการมีผลต่อสภาวะการเสพติด ซึ่งมีลักษณะเป็นภาวะต้นเหตุ สมควรละทิ้งไม่ยึดติด 2) สมควรจัดให้มีการรณรงค์ไม่ให้พระภิกษุซื้อ, ฝากชื่อ หรือรับการให้บุหรี่ หรือขอรวาสที่จำหน่ายบุหรี่ยกเว้นไม่สมควรที่จะให้ รับฝากชื่อ หรือขายบุหรี่ให้แก่พระเช่นเดียวกันกับสุรา ภายใต้การพิจารณาว่า ยาสูบเป็นมัชชะ ถ้าพระบริโภคจะผิดศีล 5 ต้องอาบัติปาจิตตีย์ (เป็นบาป) และ 3) เกรตสมาคมสามารถใช้อำนาจตามพระราชบัญญัติคณะสงฆ์ พ.ศ. 2505 ในการกำหนดเป็นข้อห้ามให้พระภิกษุบริโภคยาสูบได้ ซึ่งไม่ขัดต่อหลักการเลือกปฏิบัติตามรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทยแต่อย่างใด เนื่องด้วยสถานภาพของความเป็นพระภิกษุสงฆ์ที่มีความแตกต่างจากฆราวาสทั่วไป (วศิน พิพัฒน์ฉัตร, 2561)

การสูบบุหรี่ผิดศีลหรือไม่

เมื่อพิจารณาตามข้อห้ามในศีลห้าโดยเฉพาะสิกขาบทที่ 5 ข้อสุดท้าย “สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ ถอดความว่า “ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือเจตนาเป็นเครื่องดเว้นจากการดื่มเมาอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท อันได้แก่ น้ำสุรา เมรัย เครื่องดื่มมีเมาอื่น ๆ “ ดูเหมือนว่าไม่มีสิ่งเสพติดที่เรียกว่า บุหรี่หรือยาสูบอยู่ในรายการข้อห้ามโดยตรงหรือแม้กระทั่งสิ่งเสพติดประเภทอื่นนอกจากสุราและเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท ก่อให้เกิดความพลัดเท้านั้น ปัจจุบันในทางอ้อมมีการตีความคำว่า “มัชชะ” ครอบคลุมถึงสิ่งเสพติด

ประเภทอื่น ๆ เช่น ผื่น เฮอร์ปส์ กัญชา ยาบ้า ฯลฯ และแน่นอนว่าบุหรี่ยาสูบเมื่อจัดเป็นสิ่งเสพติดที่แม้ถูกกฎหมายย่อมต้องถูกผนวกเข้าในคำว่า “มัชชะ” ได้เช่นกัน เพราะเมื่อสูบบุหรี่และเสกเข้าไปแล้วทำให้ผู้เสพเกิดอาการติด ขาดไม่ได้ ถือว่าอยู่ภายใต้ “มัชชะ” สรุปประเด็นว่า การสูบบุหรี่ผิดศีลหรือไม่? คำตอบคือผิดหากบุหรี่ยาสูบคือสิ่งที่ทำให้เกิดการติด และอาจจะกล่าวได้ว่า ผิดโดยอนุโลม เพราะการสูบบุหรี่หรือเคี้ยวยาสูบทำให้ศีลไม่บริสุทธิ์ เศร้าหมอง และถือว่าทำลายระบบสติปัญญา และยังก่อปัญหาารบกวนและทำให้ผู้อื่นประสบปัญหาสุขภาพและถึงแก่ชีวิตได้ในระยะยาว

อีกประเด็นที่น่าสนใจคือ การสูบบุหรี่ทำให้ศีลข้อที่ 1 เศร้าหมอง ไม่บริสุทธิ์ “ปาณาติปาตา เวรมณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ แปลความว่า ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือเจตนาเป็นเครื่องงดเว้นจากการฆ่า การเบียดเบียน การทำร้ายร่างกายคนและสัตว์ (แล้วมีจิตใจประกอบด้วยเมตตากรุณา มีความปรารถนาดี และสงสารเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สัตว์อื่น) แม้จะไม่มีข้อความใดในสิกขาบทศีลข้อที่ 1 ว่า การสูบบุหรี่ ยาสูบเป็นการละเมิดหรือผิดศีล เพราะการสูบบุหรี่ เคี้ยวยาสูบไม่ได้ทำให้สิ่งมีชีวิตตายไปในทันทีที่ได้กลืนควันบุหรี่ที่สูบ แต่หากพิจารณาคุณสมบัติขององค์การอนามัยโลก สำนักงานสถิติแห่งชาติ สำนักงานอาหารและยาซึ่งกล่าวถึงสถิติผู้เสียชีวิตและมีปัญหาต่อสุขภาพเพราะโรคที่เกิดการสูบบุหรี่ บุหรี่มือสอง บุหรี่ไฟฟ้า มีจำนวนมากดังกล่าวมาแล้วข้างต้น ย่อมปฏิเสธไม่ได้ว่า ควันบุหรี่ เป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคและเสียชีวิต สูญเสียทั้งกำลังคนและงบประมาณในการดูแลผู้ป่วย ดังนั้น การสูบบุหรี่และการค้าขายบุหรี่ยาสูบจึงเป็นการทำให้ศีลเศร้าหมอง ไม่บริสุทธิ์ แม้ว่า อาชีพการค้าขายบุหรี่ยาสูบไม่จัดเข้าเป็นยาพิษที่พุทธบริษัทไม่ควรเข้าไปประกอบอาชีพ เพราะเป็นสาเหตุให้เกิดโรคร้ายแรง

การประยุกต์ใช้หลักจริยธรรมกับความรับผิดชอบของผู้สูบบุหรี่

เมื่อผู้สูบบุหรี่ตระหนักรู้พิษภัยของบุหรี่ยาสูบและการสูบบุหรี่ว่าเป็นอันตรายต่อสุขภาพตนเองและคนอื่นเพราะเป็นสาเหตุให้เกิดโรคร้ายต่าง ๆ และเป็นสาเหตุการตายอันดับต้น ๆ ของสังคมไทย คำสอนเรื่องศีลห้าข้อที่ 1 และที่ข้อที่ 5 ให้ความกระจ่างชัดเจนต่อผู้สูบว่าต้องรับผิดชอบต่อตัวเองและสังคมรอบข้างอย่างไร เช่น การไม่สูบบุหรี่ในที่สาธารณะ ในบ้าน สูบในที่ที่จัดไว้ให้เท่านั้น ถือว่าเป็นการแสดงความรับผิดชอบต่อสังคมได้ระดับหนึ่ง การตระหนักรู้ว่า ทุกคนรักสุขเกลียดทุกข์ ควันบุหรี่จากการสูบบุหรี่ก่อให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพต่อคนอื่น คือการก่อทุกข์ให้คนอื่น โดยผู้สูบลืมไปว่า ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ ก็ควรแสดงความรับผิดชอบต่อคนรอบข้างโดยการไม่สูบในที่สาธารณะ

การสร้างจิตสำนึกยับยั้งชั่งใจให้เกิดมีขึ้นกับผู้สูบบุหรี่ถือว่าเป็นการฝึกฝน ความมีเมตตา กรุณาให้เกิดขึ้นในจิตใจของตนเองซึ่งแม้ว่า เจ้าตัวผู้สูบเองจะสูบแต่ยังมีเมตตาต่อคนอื่น เป็นการป้องกันไม่สร้างปัญหาให้คนอื่น ถือว่ามีความรับผิดชอบต่อสังคม ผู้สูบบุหรี่ไม่ใช่ คนชั่วคนเลว เพียงแต่ให้ตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อสังคมก็ถือว่าดีมากแล้ว การสร้างความ ตระหนักความรับผิดชอบต่อสังคมดังกล่าวนี้ให้กับผู้สูบสอดคล้องกับคำสอนของ พระพุทธเจ้าที่ตรัสไว้ว่า “สัตว์ทุกประเภท ย่อมสะดุ้งกลัวโทษทัณฑ์ สัตว์ทุกประเภท ย่อมหวาดกลัวความตาย บุคคลนำตนเข้าไปเปรียบเทียบแล้ว ไม่ควรฆ่าเอง ไม่ควรใช้ให้ คนอื่นฆ่า” (ขุ.ธ.17/129)

สรุป

บุหรืเป็นสารเสพติดที่ถูกกฎหมายแต่มีพิษภัยมหันต์ เป็นต้นเหตุของโรคภัย ต่าง ๆ ที่คร่าชีวิตผู้คนทั่วโลกและเป็นอันดับต้น ๆ ของการตาย ในประเทศไทย บุหรืและการสูบบุหรื ที่สูบเองและควันบุหรืที่คนอื่นได้รับก่อปัญหาให้แก่สังคม รัฐบาลสูญเสีย งบประมาณในการดูแลผู้ป่วยที่เกิดจากการสูบบุหรืในแต่ละปีเป็นจำนวนมาก มีมาตรการ จากทางรัฐบาลเพื่อลดปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการสูบบุหรืนี้โดยเรียกเก็บภาษีผลิตภัณฑื ยาสูบในระดับที่สูงขึ้น ประกาศ ชีชวนให้สาธารณะให้รับรู้ถึงผลกระทบโดยใช้โฆษณาทุกรูปแบบเช่น ให้มีการพิมพ์ข้อความติดข้างของผลิตภัณฑืบุหรืให้สาธารณะรับรู้ว่าการสูบบุหรืเป็นอันตรายต่อสุขภาพผู้สูบและคนรอบข้าง และมีกิจกรรมรณรงค์ ลด ละ เลิก สูบบุหรื และให้ความช่วยเหลือในการเลิกบุหรืแก่ผู้ที่สูบบุหรื ที่เรียกกันว่า คลินิกบุหรื

ในด้านพระพุทธศาสนา การประยุกต์หลักคำสอนเรื่องศีลห้าข้อที่ 1 และข้อที่ 5 มาใช้ในการสร้างความตระหนักรู้ให้กับผู้สูบให้มีความรับผิดชอบต่อสังคมว่า 1) การสูบบุหรืไม่ผิดศีลข้อที่ 1 แต่ขาดจริยธรรมเพราะขาดหลักเมตตาที่ยังเบียดเบียนสังคมด้วยควัน ซึ่งก่อผลกระทบต่อสุขภาพในวงกว้าง ให้เข้าใจว่า สังคมรอบข้างทุกคนไม่ต้องการโรคภัยไข้เจ็บ เพราะทุกคนเข้าใจคำสอนคำเตือนเรื่องสุขภาพว่า อโรคา ลาภ ความไม่โรครเป็นลาภอันประเสริฐ ผู้สูบบุหรืการสูบบุหรืนอกจากจะสร้างปัญหาสุขภาพต่อตนเองแล้วยังส่งผลกระทบต่อสังคมรอบข้างอีกด้วย ให้มีความเมตตาต่อคนตนเอง เพราะแท้ที่จริงแล้วผู้สูบก็รักตัวเองมากกว่าคนอื่น และเข้าใจว่า ไม่มีความรักอื่นเสมอรักตัวเอง หากผู้สูบรับรู้ ว่า ทุกคนรักสุขเกลียดกลัวความทุกข์และปัญหา จึงไม่ควรสร้างปัญหาให้กับคนอื่นเพราะเห็นแก่ตัว เลิกสูบบุหรืทุกชนิด เพื่อสุขภาพของตนเองและคนรอบข้าง 2) การสูบบุหรืไม่ผิดศีลข้อที่ 5 แต่บุหรืยังจัดเข้าในคำว่า มัชชะ สิ่งที่ทำให้ติด ไม่ผิดศีลแต่ผิดธรรมคือการเสพติดเป็นประจำทำให้ขาดสติในการดูแลสุขภาพตัวเอง

ในส่วนของนโยบายของประเทศหากมีการตัดวงจรตลาดสร้างนักสูบหน้าใหม่มาทดแทนนักสูบรุ่นเก่าที่เจ็บป่วยและเสียชีวิตไปอาจเข้าถึงจุดจบของการสูบบุหรี่ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส., 2566) ผู้สูบบุหรี่สามารถอนุมานได้เองว่า บุหรี่มือหนึ่ง มือสอง มือสามหรือหลายมือล้วนเป็นการละเมิดหรือละเลยหลักเบญจธรรมด้านความเมตตากรุณาปรารถนาดีต่อเพื่อนมนุษย์ทั้งสิ้น หากผู้สูบบุหรี่รับรู้หลักเมตตาและหลักปฏิบัติในศีลข้อที่ 1 และข้อที่ 5 อย่างละเอียดว่า การเมตตาคนอื่นก็เชื่อว่า เมตตาตนเอง เชื่อว่าจะช่วยลดปัญหาที่เกิดจากการสูบบุหรี่ได้ระดับหนึ่ง

รายการอ้างอิง

- กรมควบคุมโรค. (2566). รายงานประจำปี 2566. กรุงเทพฯ : สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม.
- ชมรมนักศึกษาพยาบาลสร้างสังคมไทยปลอดบุหรี่. (2566). *สรุปโครงการรณรงค์รื้อฟื้นใจสานพลังภายในมหาวิทยาลัย ลด ละ เลิก บุหรี่ไฟฟ้า*. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี.
- ชลลดา ไชยกุลวัฒนา. (2560). พฤติกรรมสูบบุหรี่และปัจจัยเสี่ยงที่สัมพันธ์กับการสูบบุหรี่ของวัยรุ่นตอนต้นจังหวัดพะเยา. *วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข*, 27(3), 57-67.
- ธนธร กานตอภา. (2564). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการสูบบุหรี่ของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา อำเภอคำม่วง จังหวัดกาฬสินธุ์. *วารสารสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 7 ขอนแก่น*, 28(2), 41-52.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- โรงพยาบาลกรุงเทพฯ นครราชสีมา. (2567). “ควันบุหรี่มือสาม” ภัยมืดที่มองไม่เห็น. สืบค้น 25 กุมภาพันธ์ 2567, จาก <https://www.bkh.co.th/smoke/>
- โรงพยาบาลวิภาวดี. (2024). “10 โรคแทรกซ้อนจากภัยบุหรี่ไฟฟ้า”. สืบค้น 25 กุมภาพันธ์ 2567, จาก <https://shorturl.at/rtER7>
- วศิน พิพัฒน์ฉัตร. (2561). *พุทธศาสนา ศีลห้าและยาสูบ. ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ*. สืบค้น 25 กุมภาพันธ์ 2567, จาก <https://shorturl.at/knrF8>.

- วิโรจน์ วีรชัย และคณะ. (2557). *ยาและสารเสพติด (Drugs and Addictive Substances)*. การแพทย์ไทย 2554-2557. สืบค้น 27 กุมภาพันธ์ 2567, จาก <https://shorturl.at/brY01>
- สุวรรณา เรืองกาญจนเศรษฐ์ และคณะ. (2566). บุหรี่ไฟฟ้า มหันตภัยร้ายทำลายเยาวชน. *วารสารวิชาการสาธารณสุข*, 32(5), 946-961.
- สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. (2544). ความรู้เรื่องยาเสพติด. สืบค้น 25 กุมภาพันธ์ 2567, จาก <https://shorturl.at/DKRY3>
- สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.). (2567). *คัดเลือกยาอดบุหรี่เข้าสู่บัญชียาหลักช่วยลดความเสี่ยงเกิดมะเร็งปอด*. สืบค้น 27 กุมภาพันธ์ 2567, จาก <https://shorturl.at/ipvS1>
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.,2566). *จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับสร้างสุข*, 19(259), 1-13.
- สื่อมวลชนมติเดียกรมอนามัย. (2562). “หญิงท้องสูบบุหรี่ “เสี่ยงแท้ง” เด็กในท้องปากแหว่ง “เพดานโหว่”. สืบค้น 25 กุมภาพันธ์ 2567, จาก <https://shorturl.at/forF5>
- BBC News ไทย. (2018). “งานวิจัยล่าสุดชี้ “ควันบุหรี่มือสอง” ทำให้เด็กเสี่ยงเสียชีวิตจากโรคปอดเมื่อโตขึ้น”. สืบค้น 27 กุมภาพันธ์ 2567, จาก <https://shorturl.at/jsyX1>
- U.S. Department of Health and Human Services. (2010). *A Report of the Surgeon General: How Tobacco Smoke Causes Disease: What It Means to You*. Atlanta: U.S.

จิตวิทยาบุคลิกภาพสำหรับผู้ผู้นำ

Personality Psychology for the Leader

Received: January 10, 2024
Revised: April 24, 2024
Accepted: May 21, 2024

อนุภาพ พันชำนาญ¹

Anuphap Phanchamnan

(anuphap.phanchamnan@gmail.com)

บทคัดย่อ

บุคลิกภาพเป็นสิ่งสำคัญที่ปรากฏต่อสายตาของบุคคลอื่นเมื่อพบเห็น เป็นลักษณะเฉพาะตัวของบุคคลในด้านต่าง ๆ ทั้งส่วนภายนอกและภายใน ส่วนภายนอก คือ ส่วนที่มองเห็นได้ชัดเช่นรูปร่างหน้าตา กริยามารยาท ส่วนภายใน คือ สติปัญญา ความถนัด ลักษณะอารมณ์ประจำตัว เป็นคุณลักษณะพิเศษที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติเหมือนกัน เป็นคุณลักษณะที่เป็นอิสระจากสังคม วัฒนธรรมและการอบรมสั่งสอน โดยเฉพาะเรื่องของบุคลิกภาพของผู้ผู้นำ จะมีผลต่อความน่าเชื่อถือเป็นอย่างมาก จึงถือว่าเรื่องนี้มีความสำคัญอย่างยิ่ง ด้วยเหตุเพราะจะช่วยเพิ่มความเชื่อมั่นให้กับผู้นำที่มีบุคลิกภาพที่ดี เพิ่มความความน่าศรัทธาแก่ผู้ตาม ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญมากในการที่จะมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ตาม และการที่มีผู้นำต้นแบบที่มีบุคลิกภาพที่ดี จะเป็นแนวทางในการพัฒนาบุคลิกภาพที่ดีของผู้ตามไปในตัว ทำให้องค์กรมีบุคลากรที่มีบุคลิกภาพที่ดีกันทั่วทั้งองค์กร ส่งผลดีต่อภาพลักษณ์ขององค์กร ซึ่งก็มีผลกระทบต่อทัศนคติที่ของคนในองค์กรกลับมาอีกด้วย เพราะองค์กรที่มีภาพลักษณ์ที่ดีจะทำให้พนักงานในองค์กรมีความภาคภูมิใจและทำให้มีความตั้งใจในการทำงานมากขึ้น ท้ายที่สุดผลประโยชน์ขององค์กรก็จะดีขึ้นตามไปด้วย ดังนั้นจะเห็นได้ว่าบุคลิกภาพที่ดีของผู้นำนั้นเป็นพื้นฐานสำคัญที่ส่งผลต่อทั้งทีมและองค์กรในทางที่ดีและมีอิทธิพลที่สำคัญต่อสถานการณ์และบรรยากาศภายในองค์กร ที่มีความสุขทั้งผู้บริหารและบุคลากรในองค์กรก็เพราะได้มีการพัฒนาบุคลิกภาพของผู้นำไปในทิศทางที่ดีให้การทำให้การปฏิบัติการกิจต่าง ๆ ให้บรรลุผลสำเร็จ

คำสำคัญ : การพัฒนา, บุคลิกภาพ, ผู้นำ, การรู้จักตัวเอง, การเข้าใจผู้อื่น

¹ วิทยากรและผู้ก่อตั้งสถาบันฝึกอบรมแฮปปี้เทรนนิ่ง
Lecturer and founder of the Happy Training Institute.

Abstract

Personality is important in making a good first impression. Personal attributes that make a person unique, encompassing both their physical presence and inner being. External appearance refers to the visible aspects of a person, such as their physical features and mannerisms. Internal attributes comprise natural dispositions like intellectual capacity, inherent skills, and emotional tendencies. These intrinsic qualities are unaffected by societal norms and cultural upbringing. A leader's personality plays a significant role in establishing their credibility. Therefore, this matter is of paramount importance as it bolsters the confidence of leaders with admirable personalities and enhances the faith of their followers. This is considered highly crucial in establishing positive interactions with followers. The influence of leaders with exemplary personalities extends beyond their leadership roles, shaping the personal growth and character development of their followers. Fostering a culture of positive personalities among employees throughout the organization contributes substantially to the company's brand image and public perception. Additionally, this contributes to shaping the overall mindset and outlook of those within the organization. A positive organizational image fosters a sense of pride among employees, leading to increased dedication and motivation in their work. Ultimately, this translates into improved organizational performance and overall success. Therefore, it is clear that a leader's exemplary qualities serve as a crucial foundation, contributing to positive outcomes for both the team and the organization, and significantly impacting the prevailing circumstances and atmosphere within the company. The well-being of both executives and employees within the organization is rooted in the development of admirable leadership traits, which ultimately pave the way for the successful execution of diverse responsibilities.

Keywords: Development, Personality, Leadership, Self-awareness, Understanding Others.

บทนำ

บุคลิกภาพของผู้นำ มีความสำคัญต่อความสำเร็จ หรือความล้มเหลวในการบริหารงานเป็นอย่างยิ่ง ผู้บริหารที่มีบุคลิกภาพดีย่อมได้รับการยอมรับนับถือจากผู้ใต้บังคับบัญชา เมื่อการยอมรับเกิดขึ้นการบริหารงานย่อมดำเนินไปได้อย่างราบรื่น เพราะจะได้รับความร่วมมือในทุก ๆ ด้าน แต่หากผู้นำมีบุคลิกภาพที่ไม่ดี เช่น โผงผาง ข้างเถียง หยาบคาย อย่างนี้ก็เป็นตัวอย่างที่หาคนมีจิตศรัทธาด้วยยาก ไม่ได้การยอมรับจากเพื่อนร่วมงาน (เกตุสุชา ทองน้อย, 2020) การพัฒนาบุคลิกภาพที่ดีเป็นปัจจัยสำคัญทั้งในด้านส่วนตัวและการประสานงานกับผู้อื่น โดยเฉพาะการพัฒนาบุคลิกภาพของผู้นำนั้น เป็นกระบวนการหล่อหลอมและพัฒนาบุคคลอย่างเป็นระบบ (System) ภายใต้อสถานการณ์ที่มาจากอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม วัฒนธรรมทางสังคม สถาบัน และการเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา (Learning Mindset) เพื่อให้บุคคลมีบุคลิกภาพทางด้านการเป็นผู้นำที่มีความเฉลียวฉลาด สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้เป็นอย่างดีและมีความสุข

ดังนั้น การพัฒนาบุคลิกภาพของผู้นำสู่ความเป็นผู้นำที่รู้จักตัวเองและเข้าใจผู้อื่น เป็นสิ่งสำคัญยิ่งในการบริหารงานให้ประสบผลสำเร็จ ตลอดจนจนเกิดการเรียนรู้ที่จะมีบทบาทในฐานะต่าง ๆ แห่งตนอย่างเหมาะสม การพัฒนาบุคลิกภาพผู้นำที่ดีให้มีลักษณะอันพึงประสงค์ (Good Characteristic and Personality) ที่อยู่ภายใต้หลักการและแนวคิดตามทฤษฎีว่าบุคลิกภาพเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ถ้าผู้นำนั้น ๆ ได้เห็นในคุณค่าและความสำคัญ ภาวะของจิตใจที่มีความพร้อมแน่วแน่ในการแก้ไข และพัฒนาบุคลิกภาพที่ดีซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายอันจะส่งผลให้เป็นคุณประโยชน์แก่องค์กรได้อย่างดี การหมั่นฝึกฝนจนเป็นภาพลักษณ์ที่ปรากฏแก่สายตาของคนทั่วไป เพราะนั่นคือสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการจูงใจให้ผู้ใต้บังคับบัญชายอมรับนับถือ อันจะส่งผลถึงการร่วมมือร่วมใจในการปฏิบัติงานอีกด้วย

บุคลิกภาพคืออะไร ?

มีผู้ที่ให้ความหมายของบุคลิกภาพไว้มากมายดังต่อไปนี้ บุคลิกภาพเป็นลักษณะเฉพาะตัวของบุคคลในด้านต่าง ๆ ซึ่งมีทั้งส่วนของบุคลิกภาพภายนอกและส่วนของบุคลิกภาพภายใน อันได้แก่ บุคลิกภาพภายนอก คือ ส่วนที่มองเห็นได้อย่างชัดเจน เช่น รูปร่างหน้าตา กริยา มารยาท และการแต่งตัวรวมทั้งวิธีพูดจา การนั่งและการยืน ส่วนบุคลิกภาพภายใน คือ ส่วนที่มองเห็นได้ยากหรือจะกล่าวได้ว่าไม่สามารถมองเห็นได้เลยเพราะเป็นนามธรรม แต่อาจทราบได้โดยการอนุมาน เช่น สติปัญญา ความคิด ความถนัด ลักษณะอารมณ์ต่าง ๆ ที่มีประจำตัว ความใฝ่ฝันและความปรารถนา ปรัชญาชีวิต ค่านิยมและความสนใจต่าง ๆ (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2562)

บุคลิกภาพเป็นสภาวะทุก ๆ อย่างที่ประกอบรวมกันขึ้นให้เป็นตัวบุคคล ซึ่งก็จะรวมถึงคุณสมบัติ และคุณลักษณะทางจิตใจที่มีอิทธิพลต่อการกระทำและพฤติกรรมของบุคคลในสถานการณ์ต่าง ๆ อีกด้วย และยังครอบคลุมสภาวะทุกอย่างที่ประกอบขึ้นเป็นตัวบุคคล อันได้แก่ สภาวะทางกาย อารมณ์ ทักษะ ความสนใจ ความคิด ความรู้สึก ลักษณะท่าทาง นิัยใจคอ ความสามารถทางด้านการแก้ปัญหา รวมทั้ง ความสำเร็จที่บุคคลนั้นได้รับ อีกทั้งยังมีความสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคลที่จะเผชิญปัญหา หรือความคับข้องหมองใจที่เกิดขึ้นในทุกสถานการณ์ของชีวิต ซึ่งก็ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพนั่นเอง

ทฤษฎีบุคลิกภาพของมนุษย์ในแบบต่าง ๆ ของคาร์ล จุง (Carl Jung) ที่เขาเรียกว่า “จิตวิทยาแห่งการรู้สำนึก” เขาได้สังเกตว่าพฤติกรรมของคนเรานั้น มีแนวโน้มสูงมากที่จะเป็นไปตามรูปแบบของพื้นฐานบางอย่าง หลายครั้งมักแสดงออกมาในลักษณะที่ตรงกันข้ามกัน ทำให้ดูเหมือนว่าเป็นสิ่งที่คู่กัน ในช่วงของการพัฒนาการของคนเรานั้น จะมีจำนวนพฤติกรรมที่ดูเป็นคู่ ๆ เหล่านี้ โดยที่ทุกคู่จะมีด้านหนึ่งที่ถูกใจมากกว่าอีกด้านเสมอ ทำให้ผู้นั้นชอบที่จะมีพฤติกรรมไปในทิศทางนั้น ๆ โดยรูปแบบของพฤติกรรมที่ถูกใจเรานั้นจะค่อย ๆ ปรับสภาพเป็นนิสัยของเราไปในที่สุด ซึ่งนำไปสู่การที่จะมีบุคลิกภาพและพฤติกรรมที่เราสามารถคาดเดาได้ ทฤษฎีของคาร์ลจุง ได้แบ่งประเภทของผู้คนออกเป็นสองกลุ่มใหญ่ๆ ตามสถานะของพลังทางจิตของแต่ละคน โดยประเภทแรกเรียกว่า “Introvert” คือ คนที่ชอบเงียบ ซื่อๆ ไม่ค่อยพูด ชอบออกห่างจากโลกภายนอก โดยให้ความสนใจกับโลกภายในในตัวเองมากเสียกว่า เพราะเขานั้นต้องการพื้นที่ส่วนตัวและความเป็นส่วนตัวอย่างมาก ประเภทที่สอง คือ “Extrovert” เป็นคนประเภทชอบพูดคุยกับผู้คน ชอบที่จะใช้พลังและศักยภาพของตนไปกับโลกภายนอก มีความสนใจสิ่งรอบตัวอยู่ตลอดเวลาและมีการสร้างความสัมพันธ์กับผู้คนหรือสิ่งต่าง ๆ อย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา รวมทั้งยังมีบุคลิกภาพที่พร้อมจะปรับตัวตลอดและชอบช่วยเหลือผู้อื่น ชอบการลงมือทำและไม่คิดวางแผนมากนัก ชอบอยู่ในแวดล้อมของผู้คนเยอะ ๆ (วิจักขณา, 2562)

คำว่า “บุคลิกภาพ” (Personality) มีรากศัพท์มาจากภาษาละติน “Persona” เป็นหน้ากาก (Mask) ของตัวละครในสมัยกรีกโบราณนำมาใช้สวมใส่เวลาออกทำการแสดง เพื่อให้ดูเหมือนมีบุคลิกที่แตกต่างกันออกไปตามบทบาทที่ได้รับมา ซึ่งในโลกแห่งความเป็นจริงนั้นมนุษย์ทุกคนเองก็ล้วนแล้วแต่ที่แสดงละครเช่นกันทั้งนั้น ในแต่ละคนก็จะมีบทบาทที่แตกต่างกันไปแล้วแต่สถานภาพ (Status) และสถานการณ์ที่ตนได้รับ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเปรียบเสมือนหนึ่งหน้ากาก (Persona) ในแต่ละอันที่เรานั้นได้หยิบขึ้นมาสวม

ใสนั่นเอง เพื่อที่จะได้แสดงไปตามบทบาทหน้าที่ที่ตนได้รับ พอนำมาให้ความหมายที่เป็นไปในรูปแบบใช้งานจริงในชีวิตประจำวัน จึงมีความหมายที่หลากหลายมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นแบบแผนของพฤติกรรมบุคคลซึ่งเป็นผลรวมของลักษณะบุคลิกภาพภายนอกและลักษณะบุคลิกภาพภายในของบุคคลนั้นๆ นำมาซึ่งทำให้บุคคลนั้น ๆ มีลักษณะเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว ซึ่งทำให้เขาแตกต่างไปจากบุคคลอื่น ๆ และยังหมายรวมถึงลักษณะเฉพาะของบุคคลซึ่งไม่เหมือนกัน ไม่ว่าจะเป็นลักษณะภายนอก เช่น รูปร่างหน้าตา ลักษณะท่าทาง หรือลักษณะภายใน เช่น สติปัญญา ความคิดหรืออุปนิสัยใจคอ (ธัญญาภรณ์ เลิศจันทร์กร, 2562)

บุคลิกภาพ เป็นรูปแบบของพฤติกรรมที่มีลักษณะร่วมกันระหว่างความคิดและอารมณ์ เพื่อให้บุคคลนั้นได้มีการปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมที่ต่างกันออกไป โดยเป็นแบบเฉพาะของแต่ละบุคคล จึงทำให้มีลักษณะของการแสดงออกและมีการรับรู้แตกต่างไปจากบุคคลอื่น โดยบุคลิกภาพแบ่งออกเป็น 2 แบบ ตามที่คาร์ล จุง ได้ให้นิยามไว้ เป็นไปตามลักษณะของการแสดงออก อันได้แก่ บุคลิกภาพแบบสนใจตนเองหรือเก็บตัว (Introvert personality) และบุคลิกภาพแบบสนใจภายนอกตนเองหรือแสดงตัว (Extravert personality) ต่อมา มีการทำการศึกษาและมีการสังเกตที่มากขึ้น จึงได้กำหนดลักษณะของบุคลิกภาพเพิ่มอีก 2 คู่ ที่มีลักษณะตรงข้ามกัน โดยคู่แรกได้แก่ การรับรู้ทางประสาทสัมผัส (Sensation or Sensing) และการรับรู้ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของตนเอง (Intuition) คู่ที่สอง ได้แก่ การตัดสินใจโดยการใช้ความคิด (Thinking) และการตัดสินใจแบบใช้อารมณ์ความรู้สึก (Feeling) ซึ่งต่อมาได้มีการพัฒนาทฤษฎีบุคลิกภาพเพิ่มอีกคู่หนึ่ง ได้แก่ การดำเนินชีวิตที่มีระบบระเบียบและแบบแผน ชอบปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ (Judging) ซึ่งตรงข้ามกับความยืดหยุ่นปรับได้ตามสถานการณ์ต่างๆ มีการเปิดกว้างเพื่อรับข่าวสาร (Perceiving) ถือว่าเป็นต้นแบบของการสร้างเครื่องมือที่ใช้วัดบุคลิกภาพที่มีความน่าเชื่อถือ และแพร่หลายนั้นคือ Myers-Briggs Personality Type Indicator (MBTI) นั่นเอง (วณัฐพร ภักดี และอภิสิทธิ์ แสงใส, 2565) รวมถึง เป็นลักษณะนิสัยของบุคคลที่แสดงออกเป็นประจำอย่างต่อเนื่องและมีแบบแผน ซึ่งเป็นการแสดงพฤติกรรมนั้นๆ ออกมาเพื่อตอบสนองต่อสถานการณ์หรือสิ่งที่เข้ามากระตุ้นให้เกิดขึ้น โดยบุคลิกภาพของแต่ละบุคคลนั้น ได้ถูกสร้างขึ้นมาจากความรู้สึกและทัศนคติจากภายในของเขาเอง ซึ่งยังสามารถพัฒนา เปลี่ยนแปลง ปรับปรุงและแก้ไขได้ตามกาลเวลา รวมทั้งประสบการณ์ที่พบเจอในชีวิตของบุคคลนั้น (สุทธาภรณ์ ณะบุญเรือง, 2565)

บุคลิกภาพ คือ ลักษณะเฉพาะตัวของบุคคลในด้านต่าง ๆ ทั้งส่วนภายนอก และภายใน ส่วนภายนอก คือ ส่วนที่มองเห็นได้ชัดเช่นรูปร่างหน้าตา กริยามารยาท ส่วนภายใน คือ สติปัญญา ความถนัดลักษณะอารมณ์ประจำตัว มนุษย์ยังมีคุณลักษณะพิเศษที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติเหมือนกัน เป็นคุณลักษณะที่เป็นอิสระจากสังคม วัฒนธรรมและการอบรมสั่งสอน เช่น มนุษย์เป็นสัตว์สังคมเหมือนกัน มีความแตกต่างระหว่างบุคคล มีแรงจูงใจ มีศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาและต้องการพัฒนาตนสู่เป้าหมายสูงสุดของชีวิต การเรียนรู้บุคลิกภาพของคน จะทำให้เข้าใจตัวเราและผู้อื่นมากขึ้น ทั้งความเป็นไปของสังคมและสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ซึ่งความเข้าใจนี้ไม่ใช่เพื่อให้รู้แล้วตัวเองเป็นทุกกับบุคลิกภาพของตนเองและคนอื่น ที่ไม่เป็นไปในแบบที่เราอยากให้เป็น แต่เป็นไปเพื่อให้รู้และวาง เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวันที่เป็นสุข

ผู้นำคือใคร ?

พุทธชาติ ภูจอมจิต (2562) ได้ให้ความหมายของผู้นำไว้ว่า ผู้นำ คือ บุคคลที่ได้รับการแต่งตั้ง หรือได้รับการยกย่องขึ้นเป็นหัวหน้าและเป็นผู้ตัดสินใจ เนื่องจากเป็นผู้มีความสามารถในการบังคับบัญชาชี้แนะหรือโดยอาศัยทักษะต่าง ๆ เช่น การติดต่อสื่อสาร การจูงใจ ความสัมพันธ์กับผู้อื่น การทำงานเป็นทีม

สรายุทธ สิมมาจันทร์ (2563) ได้ให้ความหมายของผู้นำไว้ว่า ผู้นำ หมายถึง บุคคลที่มีศิลปะและความสามารถเป็นบุคคลที่เป็นที่ยอมรับยกย่องขึ้นนำจูงใจ เพื่อนร่วมงานกระตือรือร้น เป็นศูนย์กลางมุ่งมั่นในการทำงานเพื่อสังคม เน้นการสร้างพฤติกรรมการทำงานขึ้นในกลุ่มเพื่อให้การปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ให้บรรลุผลสำเร็จ ส่วนศิริพงษ์ กลั่นไพฑูรย์ (2564) ได้ให้ความหมายของผู้นำไว้ว่า ผู้นำ คือ บุคคลที่ได้รับการแต่งตั้งหรือการเลือกตั้งหรือการยกย่องจากกลุ่มให้ทำหน้าที่ของตำแหน่งผู้นำ ผู้ที่เป็นหลักสำคัญให้กับองค์กรมีความรู้ในเรื่องงานองค์การเป็นอย่างดีสามารถให้คำแนะนำแก่เพื่อนร่วมงานได้ มีความรับผิดชอบต่อประสิทธิภาพขององค์การอุทิศตน และมุ่งมั่นเพื่อนาคตและความสำเร็จในอนาคตขององค์การ ได้รับความเชื่อถือและเชื่อฟังจากเพื่อนร่วมงานในการจัดกิจกรรมและการสร้างความสัมพันธ์ในกลุ่มหรือในองค์การเตรียมใจรับฟังและพูดคุยกับเสียงเรียกร้องที่สร้างสรรค์และให้เป็นที่ยอมรับทราบกัน ทั้งองค์การมีจิตใจเปิดกว้าง และมีวิสัยทัศน์แสวงหาโอกาสนวัตกรรม

กล่าวโดยสรุป ผู้นำ คือ บุคคลที่ได้รับการแต่งตั้ง หรือได้รับการยกย่องขึ้นเป็นหัวหน้าและเป็นผู้ตัดสินใจ เป็นบุคคลที่มีความสามารถ มีความรับผิดชอบต่อประสิทธิภาพขององค์การอุทิศตน และมุ่งมั่นเพื่ออนาคตและความสำเร็จในอนาคตขององค์การ เน้นการสร้างพฤติกรรมการทำงานขึ้นในกลุ่มเพื่อให้การปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ให้บรรลุผลสำเร็จ

จิตวิทยาบุคลิกภาพสำหรับผู้นำ

จะเห็นได้ว่าเมื่อมีความเข้าใจในเรื่องบุคลิกภาพของผู้คนมากขึ้น จะทำให้เราเข้าใจพฤติกรรมนิสัย การแสดงออกทางด้านร่างกายหรือแม้กระทั่งมุมมองความคิดที่อยู่ข้างใน ถึงแม้จะไม่ว่าเขาคิดอะไรแต่ก็สามารถดูจากพฤติกรรมที่แสดงออกมาได้ ถึงจะไม่ถูกทั้งหมดแต่ก็พอคาดเดาสิ่งที่อยู่ภายในใจเขาได้ ซึ่งผลของการที่ได้เข้าใจสิ่งที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น จะทำให้เราตัดสินใจคนอื่นช้าลง เพราะมองเห็นองค์ประกอบหรือปัจจัยต่าง ๆ ที่หล่อหลอมเป็นตัวเขา และทำความเข้าใจสิ่งที่เข้ามากระตุ้นตัวเขาแล้วทำให้เขาเกิดปฏิกิริยาโต้กลับตามธรรมชาติของบุคลิกภาพของเขา ซึ่งในยุคปัจจุบันได้มีการนำทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพมาปรับและประยุกต์ใช้กันอย่างแพร่หลาย ซึ่งมีดังนี้

1. บุคลิกภาพแบบ MBTI (Myers-Briggs Type Indicator) เป็นเครื่องมือในการวัดบุคลิกภาพที่แบ่งพฤติกรรมของผู้คนออกเป็น 16 ลักษณะ (Types) ซึ่งแบบทดสอบนี้ได้ถูกออกแบบโดยลูกกับแม่ที่ชื่อ Myers และ Briggs โดยใช้หลักการตั้งคำถามและการวิเคราะห์เพื่อหาแนวโน้มและทิศทางของลักษณะบุคลิกภาพของคนในแต่ละมิติ ในปัจจุบัน MBTI นั้นเป็นที่นิยมในการใช้ในการปรับปรุงทักษะการทำงานและการพัฒนาตนเองในงานหรือชีวิตประจำวัน MBTI เป็นศาสตร์ที่มุ่งเน้นที่ทำให้ตัวเราได้เข้าใจตัวเองและผู้อื่นอย่างแท้จริงจากลักษณะของบุคลิกภาพที่ต่างกัน ซึ่งเกิดมาจากชุดความถนัดของบุคลิกภาพ 4 ชุด ได้แก่ 1.1 ความถนัดด้านการได้รับการพลังงาน ซึ่งได้แบ่งออกเป็น 2 แบบได้แก่ ความถนัดจากการที่ได้รับพลังงานจากโลกภายนอก (ใช้ตัวย่อ E ย่อมาจาก Extroverting) และความถนัดที่เกิดจากการได้รับพลังงานจากโลกภายใน (ใช้ตัวย่อ I ย่อมาจาก Introverting) 1.2 ความถนัดด้านการรับรู้สิ่งต่าง ๆ มีการแบ่งออกเป็น 2 แบบ ได้แก่ ความถนัดด้านการรับรู้จากประสาทสัมผัสทั้งห้า (ใช้ตัวย่อ S ย่อมาจาก Sensing) และความถนัดในการมองความเป็นไปได้ในอนาคต (ใช้ตัวย่อ N ย่อมาจาก Intuiting) 1.3 ความถนัดด้านการตัดสินใจ แบ่งออกเป็น 2 แบบได้แก่ ความถนัดด้านการใช้ตรรกะและการคิดวิเคราะห์ (ใช้ตัวย่อ T ย่อมาจาก Thinking) และความถนัดในการตัดสินใจโดยใช้ค่านิยมส่วนตัวและผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นต่อผู้อื่น (ใช้ตัวย่อ F ย่อมา

จาก Feeling) 1.4 ความถนัดด้านไลฟ์สไตล์ แบ่งออกเป็น 2 แบบได้แก่ ความถนัดด้านการตัดสินใจและการทำสิ่งต่าง ๆ ให้เสร็จสิ้นลง (ใช้ตัวย่อ J ย่อมาจาก Judging) และความถนัดด้านค้นหาทางเลือก (ใช้ตัวย่อ P ย่อมาจาก Perceiving)

จะเห็นได้ว่าคนเรานั้นจะมีความถนัดเพียงด้านใดด้านหนึ่งเท่านั้นของความถนัดในแต่ละคู่ และเมื่อนำด้านที่ถนัดของทุกคู่มารวมกัน ก็จะได้ 4 ตัวอักษร ซึ่งก็จะบอกว่า Type ของคนนั้นๆเป็นเช่นไร เช่น ถ้าถนัด E (Extroverting) S (Sensing) T (Thinking) J (Judging) จะได้ Type เป็น ESTJ ดังนั้นก็จะมี 16 Types ซึ่งก็จะนำ Type ที่ได้ไปแปรผลตามความหมายบุคลิกภาพที่ได้ให้ไว้ อย่างไรก็ตามคำอธิบายคนแต่ละ Type ย่อมมีความซับซ้อนและมีเนื้อหาครอบคลุมมากกว่า การนำนิยามของความถนัดทั้ง 4 ด้าน มารวมเข้าด้วยกัน ทั้งนี้เพราะความถนัดแต่ละตัวมีผลกระทบต่อตัวอื่นแตกต่างกัน ทั้งรูปแบบและความเข้มข้นจึงส่งผลให้แต่ละคนมีบุคลิกที่เป็นเอกลักษณ์ ไม่เหมือนกัน (เรนนี่ บารอน, 2563)

2. บุคลิกภาพแบบนพลักษณ์ (Enneagram) เป็นทฤษฎีหนึ่งของลักษณะนิสัยที่เปิดเผยให้เห็นมุมมองและจุดศูนย์รวมของจิตใจในที่อยู่ในส่วนลึกที่สุดของมนุษย์ โดยไม่ได้รับผลกระทบใดๆ จากการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมภายนอก ซึ่งสามารถถึงลักษณะเด่นของ บุคลิกภาพทั้ง 9 รูปแบบ ให้แสดงออกมาต่อหน้าพวกเราอย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง โดยลักษณะทั้ง 9 แบบมีดังนี้

ลักษณะ 1 คนสมบูรณ์แบบ (Perfectionist) คือ นักปฏิรูป นักต่อสู้เพื่อคุณธรรม เป็นคนที่มีระเบียบแบบแผน มีเป้าหมายชัดเจน ทำอะไรที่มีมาตรฐานสูง มักมีเหตุผล มีหลักการ รวมทั้งยังชอบที่จะวิจารณ์สิ่งต่างๆ ด้วยหลักการของตัวเอง เป็นคนที่ตรงต่อเวลา ยึดมั่นในสิ่งที่ถูกต้อง มีความเชื่อมั่นในตัวเองสูง

ลักษณะ 2 ผู้ให้ (Helper) คือ ผู้ที่ชอบช่วยเหลือคนอื่น ผู้คอยดูแลและเป็นผู้ให้มากกว่าผู้รับ มีความอบอุ่นจริงใจและทัศนคติเชิงบวก เป็นคนที่อารมณ์ดี เป็นผู้ฟังที่ดีจึงเป็นที่ปรึกษาที่ดีแก่คนอื่นๆ เป็นคนที่มีจิตใจโอบอ้อมอารีและเป็นมิตร มีลักษณะของเปิดใจกว้างเพื่อรับฟังความคิดเห็นคนอื่น

ลักษณะ 3 ผู้ใฝ่ความสำเร็จ (Performer) เป็นคนที่มีความกระตือรือร้น มีความมุ่งมั่นในผลสำเร็จ มุ่งมั่นในเป้าหมายด้วยพลังงานที่มากมาย สามารถเอาชนะปัญหาอุปสรรคที่ยาก ๆ ได้ด้วยตัวเอง เพราะมีความมั่นใจในตนเองสูง เป็นคนที่ทำอะไรแบบตรงไปตรงมา กล้าแสดงออกแบบไม่กลัวเกรง มักเป็นคนฉลาดหลักแหลมมีปัญญาลงมือทำอะไรได้ด้วยตัวเองเสมอ เป็นคนที่ให้ความสำคัญกับงานเป็นหลัก

ลักษณะ 4 คนโรแมนติก (Romantics) เป็นคนที่สามารถที่จะสร้างบรรยากาศในการทำงานได้อย่างดีเยี่ยม มักที่จะสร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้อื่นอยู่เสมอ มีอารมณ์ที่ดีอยู่ตลอดเวลา เป็นผู้ที่มีความคิดสร้างสรรค์จินตนาการล้ำเลิศ ชอบทำให้ผู้อื่นประทับใจและแสดงความคิดเห็นโดดเด่น มีความมั่นใจในตนเองสูงมากแต่ก็ยอมรับในความคิดเห็นคนอื่นเพราะมีความยืดหยุ่น

ลักษณะ 5 ผู้สังเกตการณ์ (Observer) เป็นนักสำรวจ ชอบวิเคราะห์เจาะลึก มีการทำงานที่เป็นระบบและรอบคอบ จะยืนหยัดในสิ่งที่ตัวเองคิดและเชื่อ มักจะเป็นผู้เชี่ยวชาญในด้านต่าง ๆ ให้ความสำคัญกับความถูกต้อง ต้องหาความรู้ใหม่ ๆ อยู่เสมอ มีจุดยืนของตนเองอย่างชัดเจน ให้ความสำคัญกับข้อมูลและเหตุผล มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตที่ชัดเจน

ลักษณะ 6 นักปฎิภา (Questioner) เป็นผู้ที่มีความซื่อสัตย์และมีความรับผิดชอบที่สูง มีความคิดที่แหลมคม จะเข้ากับคนอื่นได้ง่าย มีเหตุผล เป็นผู้ที่ชอบวางแผนล่วงหน้า เป็นนักฟังที่ดี เป็นผู้ให้ ชอบมองโลกตามความเป็นจริง เป็นคนที่มีความรับผิดชอบ มีความคิดสร้างสรรค์และมีไหวพริบดี มีวินัย มีเป้าหมายในการทำงานชัดเจน

ลักษณะ 7 นักผจญภัย (Adventurer) เป็นผู้ที่ชอบการสร้างสรรค์ ไร้เรื่องคิดเร็ว ทำงานหลายอย่างในเวลาเดียวกันได้ดี ชอบการแสดงออก เป็นคนที่มีจิตใจดีและคิดบวก ชอบการตรงไปตรงมา ชอบค้นหาสิ่งใหม่ๆ และมีการปรับตัวได้เร็ว ชอบช่วยเหลือผู้อื่น มองการณ์ไกล มีความมั่นใจในตัวเอง มีความรับผิดชอบสูง มีระเบียบวินัย

ลักษณะ 8 เจ้านาย (Asserter) เป็นคนที่ชัดเจน มีความเด็ดขาด ชอบงานท้าทายความสามารถ มักจะตรงไปตรงมา จริงใจ มีความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าคิดกล้าทำ ชอบปกป้องผู้อื่นเมื่อเห็นว่าไม่ได้รับความยุติธรรม มีความซื่อสัตย์และตรงต่อเวลาเป็นพื้นฐาน มีความกล้าได้กล้าเสีย เป็นคนที่มีความมุ่งมั่น มีความอดทนอดกลั้น รักความก้าวหน้า รักพวกพ้อง ชอบวางแผนก่อนลงมือทำ

ลักษณะ 9 นักไกล่เกลี่ย (Peace Maker) เป็นผู้ประสานไมตรี มีความกลมกลืนกับทุกคนได้เป็นอย่างดี ชอบส่งเสริมให้ทุกคนมีส่วนร่วม สามารถสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี มีความเข้าใจคนอื่นได้ดี ควบคุมอารมณ์ได้ดี ชอบช่วยเหลือผู้อื่น เป็นนักเจรจาไกล่เกลี่ยที่ดีและเป็นสื่อกลางเพื่อลดความขัดแย้ง (บัญญัติ บุญญา, 2558)

การจัดกลุ่มของนพลักษณ์ (Enneagram) ตามแนวคิดที่ว่ามนุษย์เรานั้นจะทำการประมวลผลจากข้อมูลภายนอกผ่าน 3 โหมด รูปแบบหรือปัญญา ซึ่งวิธีที่จะทำความเข้าใจบุคลิกภาพทั้ง 9 แบบ ตามนพลักษณ์ (Enneagram) ที่ง่ายที่สุดก็คือ การดูว่าจัดอยู่ในกลุ่มไหนด้วยเหตุผลอะไร แต่ละคนจะไม่ได้มีแค่สมองเดียวหรือ ศูนย์ปัญญาเดียว

แต่มีถึง 3 ศูนย์ปัญญา อันได้แก่ หัวใจและกาย โดยที่หัว (ลักษณะ 5,6,7) เป็นศูนย์กลางในการคิดและวิเคราะห์ใจ (ลักษณะ 2,3,4) นั้นจะเป็นศูนย์กลางในเรื่องของอารมณ์ความรู้สึกและการสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่นโดยใช้ความเข้าใจ ส่วนกาย (ลักษณะ 1,8,9) จะเป็นศูนย์กลางที่ใช้ในการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ทางกายภาพหรือสัณฐานวิทยา รวมทั้งการตอบสนองทางสัณฐานวิทยาและยังเป็นศูนย์แห่งการเคลื่อนไหวซึ่งกำหนดการกระทำหรือไม่กระทำด้วย (เปียทริช เซสนัต , 2565)

3. บุคลิกภาพแบบ DISC เป็นเครื่องมือในการอ่านคนที่ใช้กันมากที่สุดในปัจจุบัน เพราะมีการแบ่งบุคลิกภาพของคนเพียงแค่เพียง 4 ประเภท มีดังต่อไปนี้ (Mr. Speaker, 2562)

บุคลิกประเภทกลุ่ม D (Dominance) เป็นคนประเภทที่ชอบสั่งการ โดยลักษณะทั่วไป คือ มีความเป็นผู้นำ มั่นใจในตัวเองสูง ไม่ชอบฟังใคร มีความแข็งแกร่ง ไม่มีการประนีประนอม เป็นคนที่มีความมุ่งมั่นในการทำงาน กล้าคิดกล้าทำและกล้าตัดสินใจ มักชอบแข่งขัน ชอบเรียกร้อง ชอบเสี่ยงชอบความท้าทายอยู่เสมอ เป็นผู้ที่ชอบในการแก้ปัญหาต่าง ๆ แต่ก็เป็นคนที่ไม่ร้อนใจเร็วทำเร็ว มักชอบขัดจังหวะคนอื่น ๆ ถ้าตัวเองไม่ได้เห็นด้วย จะต้องการควบคุมสิ่งต่าง ๆ และใช้อำนาจเกินขอบเขต เป็นคนเปื่อง่าย

บุคลิกประเภทกลุ่ม I (Influence) เป็นคนประเภทสดใสร่าเริงแจ่มใสและเข้ากับคนอื่น ๆ ได้ง่าย ลักษณะทั่วไป คือ มีความกระตือรือร้น ร่าเริงชอบมองโลกในแง่ดี ช่างพูดช่างคุยช่างเจรจาแต่ก็มักจะหุนหันพลันแล่น จะชอบเข้าสังคมเพราะชอบการสังสรรค์เป็นอย่างมาก เป็นคนที่ชอบเปิดเผยตัวตนให้คนอื่นได้เห็นและเข้ากับคนอื่นได้ง่าย ไม่ชอบการโต้แย้งอย่างหักหาญน้ำใจกัน ชอบใกล้ชิดกับผู้อื่น มักให้สัญญามากกว่าที่จะทำและละเลยรายละเอียดต่าง ๆ ไม่ชอบคนเจ้าระเบียบเพราะเป็นคนที่ไม่ชอบกฎเกณฑ์ มีเพื่อนเยอะเพราะคนรักใคร่ เป็นนักแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ มักจะมีคำแนะนำที่ดีให้กับคนอื่น ชอบจูงใจผู้อื่นให้บรรลุเป้าหมาย สามารถแก้ไขความขัดแย้งและสร้างพลังความกระตือรือร้นให้ทีม

บุคลิกประเภทกลุ่ม S (Steadiness) เป็นคนประเภทเลื่อย ๆ สบาย ๆ ลักษณะทั่วไป คือ เป็นผู้ฟังที่ดีไม่ขัดจังหวะ ชอบการทำงานที่เป็นทีมและมีความเป็นมิตรที่ใจเย็น จะชอบช่วยเหลือผู้อื่นอยู่เสมอ มีความละเอียดรอบคอบเพราะกลัวความผิดพลาด ไม่ค่อยชอบความเสี่ยงต่าง ๆ ไม่มีความที่อยากจะทำอะไรมาก เป็นคนที่สุภาพอ่อนโยนจึงไม่ค่อยขัดแย้งกับคนอื่น ๆ บุคลิกน่าเชื่อถือฟังพาได้ จะชอบในการทำงานเป็นทีมและทำงานตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายเป็นอย่างดี รวมถึงการได้เป็นผู้สนับสนุนที่ดีที่มีความสุขมาก

บุคคลประเภทกลุ่ม C (Compliance) เป็นคนประเภทนักคิดนักวิเคราะห์ โดยมีลักษณะทั่วไป คือ เน้นเรื่องความถูกต้องเป็นหลัก เป็นนักวิเคราะห์ที่แม่นยำและมีมาตรฐานสูง มีความละเอียดละออในงานที่ได้รับผิดชอบ มีความหนักแน่นมั่นคงในสิ่งที่ตนเองยึดถือ ชอบทำงานอย่างเป็นระบบระเบียบแต่ก็มีความสุภาพอ่อนน้อมถ่อมตน เป็นคนที่ชอบบรรยากาศที่สงบมั่นคง มักจะชอบฟังมากกว่าพูด ต้องการคำสั่งที่ชัดเจนในการทำงาน ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลงแบบรวดเร็วและกะทันหัน จะมีเหตุผลมีหลักการในทุก ๆ เรื่อง เมื่อเป็นผู้ตามก็จะเป็นผู้ตามที่ดี บุคลิกดูมีความน่าเชื่อถือ มักชอบการเรียนรู้จึงมีข้อมูลต่าง ๆ ที่มากมาย จะเป็นผู้ที่มีส่วนร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ทุกขั้นตอน ชอบกำหนดสถานการณ์โดยการให้ข้อคิดเห็นและทดสอบข้อมูล

4. บุคลิกภาพแบบ สัตว์สี่เท้า แบบทดสอบบุคลิกภาพที่เรียกว่า “สัตว์สี่เท้า” จะแบ่งบุคลิกภาพของคนเป็น 4 ประเภท คือ

บุคลิกภาพแบบกระต๊อจะเป็นคนธาตุไฟ ฐานกาย หมายถึง ความสามารถในการเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติ เน้นการลงมือทำ จุดเด่นของคนสี่เท้านี้ คือ ความกล้า ทั้งกล้าที่จะแสดงออกอย่างมั่นใจ กล้าที่จะตัดสินใจแบบเด็ดขาดรวมถึงมีความความกล้าที่จะสื่อสารอย่างตรงไปตรงมา กระต๊อมักจะให้ความสำคัญกับความชัดเจนในทุก ๆ เรื่องที่เข้ามาในชีวิตหรือเรื่องที่ต้องไปประสบพบเจอในสถานการณ์ต่าง ๆ และการที่มุ่งสู่ผลลัพธ์และความเร็วจนบางครั้งอาจหลงลืมรายละเอียดจนอาจจะทำให้ความสัมพันธ์รอบข้างเสียหายโดยที่เขาเองก็ไม่ได้รู้ตัว

บุคลิกภาพแบบอินทรีจะเป็นคนธาตุลม ฐานจิตสมองซีกขวา (ความคิดสร้างสรรค์ จินตนาการ) จุดเด่นชัดของคนลักษณะนี้ ได้แก่ เป็นผู้ที่มีความสามารถในการมองภาพรวมและภาพกว้าง พวกเขาจะมองเห็นความเป็นไปได้ใหม่ๆ ในอนาคต มักจะการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ อยู่เสมอ การตกผลึกเชื่อมโยงเรื่องราวต่าง ๆ ทำได้เป็นอย่างดี การเป็นคนที่ใช้สมองซีกขวาทำงานมักจะทำให้พวกเขาพร้อมและสนุกกับการทดลองใหม่ ๆ ทางความคิดอยู่ตลอดเวลา ทำให้เกิดกระบวนการก้าวไปเรียนรู้ในพื้นที่ที่ไม่คุ้นชินตลอดแต่พวกเขากลับชอบมันอย่างสนุกสนาน อินทรีมักเป็นผู้ที่มีวิสัยทัศน์กว้างไกลแต่ด้วยความเป็นคนธาตุลมของพวกเขาก็จะทำให้พวกเขาซี้เปื้อนทำอะไรได้ไม่นานหลายครั้งมักพบว่างานเดิมยังไม่เสร็จก็เริ่มงานใหม่อีก ผลที่ตามมาไม่มีงานไหนเสร็จซักงานเนื่องจากมีข้อจำกัดในการลงมือทำ

บุคลิกภาพแบบหนูจะเป็นคนธาตุน้ำ ฐานใจ จุดเด่นของพวกเขา ได้แก่ การชอบดูแลสนับสนุนผู้อื่นอยู่เสมอ เป็นคนง่าย ๆ สบาย ๆ ไม่รีบร้อนทำอะไร หนูมักจะให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ที่ดีและไม่ชอบจะทะเลาะกับใคร บุคลิกแบบหนูจะมี

ความสามารถในการรับรู้บรรยากาศที่ก่อให้เกิดความขัดแย้ง พวกเขาสามารถทำความเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่นได้เป็นอย่างดี สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ส่งเสริมให้พวกเขานั้นมีความโดดเด่นด้านการสร้างทีมที่อยู่ร่วมกันอย่างสามัคคีปรองดอง แต่ด้วยความสามารถอย่างนี้เองในหลาย ๆ ครั้งทำให้พวกเขาต้องพบกับความยากลำบากที่จะกล้าปฏิเสธผู้อื่นที่ลึก ๆ แล้วตัวเองก็ไม่อยากที่จะทำด้วยความไม่ถนัด ไม่สะดวก ไม่มีเวลา สุดท้ายแต่ที่ทำให้พวกเขาไม่สามารถทำให้คนอื่นได้นะเวลานั้นได้ ท้ายที่สุดตัวเองก็จะเป็นคนที่เครียดเอง

บุคลิกภาพแบบหมี จะเป็นคนธาตุดิน ใช้ฐานคิด สมองซิกซาย (ตรรก และเหตุผล) จุดเด่นของคนบุคลิกแบบนี้ได้แก่ เป็นผู้ที่มีความรอบคอบ ชอบความมีระเบียบวินัย จะมีการวางแผนเป็นขั้นเป็นตอนได้เป็นอย่างดีด้วยการรักษามาตรฐานได้อย่างดี ความเป็นธาตุดินที่สื่อถึงความมั่นคงหนักแน่นมักจะแสดงออกผ่านในเรื่องของความใส่ใจในข้อเท็จจริง ชอบในการค้นคว้าเรื่องราวต่าง ๆ อย่างลงลึกและมีหลักการ คนที่เป็นหมีมักไม่เชื่ออะไรง่าย ๆ เพราะพวกเขาจะให้ความสำคัญกับการที่มีข้อมูลหลักฐานมารองรับ ทำให้พวกเขามีความสามารถในการรักษาสภาพเดิม ๆ ที่เป็นอยู่ แต่อาจขาดความยืดหยุ่นที่ปรับเปลี่ยนตัวเองไปสู่พื้นที่ใหม่ ๆ บางครั้งตามยุคตามสมัยที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ทำให้อาจเป็นคนที่ผู้อื่นมองว่าตกยุคไปเลยก็มี (ภัทร กิตติมานนท์, 2565)

5. บุคลิกภาพแบบ STRENGTHS FINDER ยังมีอีกหนึ่งเครื่องมือที่ใช้วัดบุคลิกภาพเน้นไปทางด้านทักษะและความสามารถของผู้คนที่เรียกว่า “จุดแข็ง” ผู้ที่คิดค้นเครื่องมือนี้ก็คือ โดนัลด์ โอ คลิฟตัน เขาได้ทำการศึกษาผู้คนต่าง ๆ มากมายจากทุกสาขาอาชีพเพื่อที่จะค้นหาพรสวรรค์ต่าง ๆ ของพวกเขาเหล่านั้น ที่ใช้ไปในบทบาทที่ต่างกัน ตั้งแต่แม่บ้านไปจนถึงผู้บริหารระดับสูง และตั้งแต่นักบวชไปจนถึงเจ้าหน้าที่รัฐ เขาได้ทำการวิจัยเกือบทุกวัฒนธรรมในประเทศต่าง ๆ ในอุตสาหกรรมและตำแหน่งงานที่สำคัญที่มากมาย ทำให้เขาได้ค้นพบว่าจากที่ได้กล่าวมาทั้งหมดของคุณสมบัติที่ประกอบไปด้วยทักษะและความสามารถต่าง ๆ ของบุคคลเหล่านี้ โดนัลด์ โอ คลิฟตัน ได้ใช้คำว่า 34 พรสวรรค์ ซึ่งเมื่อเขาได้ทำการจัดหมวดหมู่มาแล้วจะเหลือแค่ 4 กลุ่มใหญ่ ๆ ซึ่งเรียกว่า โดเมน (Domain) ดังต่อไปนี้

โดเมนที่ 1 : EXECUTING ได้แก่ ผู้บรรลุเป้าหมาย (Achiever) นักจัดการ (Arranger) ผู้มีความเชื่อ (Belief) ผู้มีความยุติธรรม (Consistency) ผู้มีความละเอียดรอบคอบ (Deliberative) ผู้มีวินัย (Discipline) ผู้มีเป้าหมายชัดเจน (Focus) ผู้มีเป้าหมายชัดเจน (Focus) นักปรับปรุงแก้ไข (Restorative)

โดเมนที่ 2 : INFLUENCING ได้แก่ นักริเริ่มทำงาน (Activator) นักบัญชาการ (Command) นักสื่อสาร (Communication) นักแข่งขัน (Competition) ผู้สรรหาความเป็นเลิศ (Maximizer) ผู้มีความเชื่อมั่น (Self-Assurance) ผู้เห็นความสำคัญ (Significance) ผู้ชนะใจ (Woo)

โดเมนที่ 3 : RELATIONSHIP BUILDING ได้แก่ ผู้มีความสามารถในการปรับตัว (Adaptability) ผู้เห็นความเชื่อมโยง (Connectedness) นักพัฒนา (Developer) ผู้มีความเข้าใจ (Empathy) ผู้สร้างความกลมเกลียว (Harmony) ผู้ไม่ทอดทิ้ง (Includer) ผู้เข้าใจความแตกต่าง (Individualization) ผู้มองโลกในแง่ดี (Positivity) ผู้สร้างสัมพันธ (Relator)

โดเมนที่ 4 : STRATEGIC THINKING ได้แก่ นักวิเคราะห์ (Analytical) ผู้คำนึงถึงอดีต (Context) ผู้มองอนาคต (Futuristic) นักคิดสร้างสรรค์ (Ideation) นักสะสม (Input) นักคิด (Intellection) ผู้ใฝ่รู้ (Learner) นักกลยุทธ์ (Strategic)

ซึ่งพรสวรรค์ทั้งหมดที่ได้กล่าวมานี้ จะกลายเป็นจุดแข็ง (ความสามารถในการปฏิบัติงานได้เกือบสมบูรณ์แบบอย่างสม่ำเสมอ) ของคนได้นั้นจะมีอยู่กัน 2 องค์ประกอบ อันได้แก่ 1.พรสวรรค์ (วิธีการคิด รู้ลึก หรือปฏิบัติที่เป็นธรรมชาติ) 2.การฝึกฝน (เวลาที่ใช้ไปในการฝึกฝน พัฒนาทักษะและเสริมสร้างฐานความรู้) หรือ จุดแข็ง = พรสวรรค์ x การฝึกฝน (ทอม แรธ (Gallup Strengths Center), 2559)

6. บุคลิกภาพแบบจริต 6 ทางพุทธศาสนาเองก็มีศาสตร์ในการดูบุคลิกภาพของคนที่เราเรียกว่า จริต 6 ที่ไว้ใช้ดูพฤติกรรมมนุษย์ตามแนวจริตจะแสดงออกตามลักษณะจริต ตามคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้แบ่งประเภทพฤติกรรมของมนุษย์ตามลักษณะจริตเป็น 6 ลักษณะ ที่มีความแตกต่างกัน ดังต่อไปนี้

1) รากจริต จุดเด่น คือ มีความประณีต ช่างสังเกต เก็บข้อมูลเก่ง วาจาไพเราะ เก่งในการประสานงาน จุดอ่อนคือ ไม่มีสมาธิ ไม่มีเป้าหมายในชีวิต ไม่ลงรายละเอียด ขาดหลักการ มุ่งแต่บำเรอผัสสะทั้งห้า

2) โทสจริต จุดเด่น คือ อุทิศตนในการทำงาน ระเบียบวินัยสูง วิเคราะห์เก่ง มีความจริงใจ ไม่โลภ จุดอ่อน คือ จิตขุ่นมัว ร้อนรุ่ม ขี้โมโห ไม่ค่อยมีเมตตา ตัดสินใจกระทำการใด ๆ ง่าย รวดเร็ว พุดตรงไปตรงมา ชอบชี้ถูกชี้ผิด คาดหวังโลกจะเป็นดังที่ตนปรารถนา

3) โมหจริต จุดเด่น คือ นุ่มนวลอ่อนโยน ยิ้มง่าย เป็นคนง่าย ๆ ไม่ค่อยโกรธใคร ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ค่อยทุกข์หรือเครียด ไม่ทำร้ายใคร ทำงานเก่งโดยเฉพาะงานประจำ จุดอ่อน คือ ดวงตาดูเศร้า ไม่มีความมั่นใจ ไม่เชื่อมั่นตัวเอง มองตัวเองต่ำกว่าความจริง ไม่จัดระบบความคิดไม่มีความเป็นผู้นำ ขึ้นง่าย

4) **สัทธาจริต** จุดเด่น คือ มีลักษณะของความเป็นผู้นำ เชื้อมั่นในตนเองสูงมาก มีความมุ่งมั่น มีความเชื่อและความศรัทธาต่อสิ่งที่ตัวเองมั่นใจว่าถูกต้องและดีงามสูง เป็นคนจริงจังกับทุกเรื่อง พุดมีหลักการ จุดอ่อนคือ หูเบา ความเชื่ออยู่เหนือเหตุผล อาจถูกหลอกลวงง่ายเพราะศรัทธา ไม่ค่อยยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่าง ไม่ประนีประนอมถ้าไม่มีเหตุผลมากพอ มองโลกในแง่ลบคิดว่าตนเองเก่ง เอาตัวเองเป็นศูนย์กลางและไม่ค่อยมีมนุษยสัมพันธ์ต่อคนรอบข้าง

5) **พุทธิจริต** จุดเด่น คือ ชอบค้นคว้าแสวงหาความรู้อยู่ตลอด เป็นคนมีปัญหาในการคิดไตร่ตรองในทุก ๆ เรื่อง มีความฉลาดใช้ความคิดด้วยปัญญาและเหตุผล จิตอยู่กับปัจจุบัน ชอบพัฒนาปรับปรุงตนเองเสมอ จุดอ่อน คือ เอาตัวไม่รอดเมื่อเจอพลังต้านกลับ ไม่มีความสามารถดึงดูดให้คนคล้อยตาม มีความเฉื่อยชา

6) **วิตกจริต** จุดเด่น คือ เป็นคนที่ละเอียดละออรอบคอบ ชอบเจาะลึกลงในรายละเอียด พุดเก่ง จูงใจคนได้ดี จุดอ่อน คือ จุดยืนกลับไปกลับมาไม่แน่นอน มักชอบเอาเปรียบผู้อื่น มักมองเห็นแต่ปัญหาแต่หาทางแก้ไม่ได้ เปลี่ยนแปลงความคิดตลอดเวลาและมักตัดสินใจผิดพลาดอยู่บ่อย ๆ (ชนภา ปุณณนันท, 2564)

จากการการวิเคราะห์พฤติกรรมด้วยการวัดและทดสอบบุคลิกภาพมาทั้งหมดแล้วนั้น ไม่ว่าจะเป็น STRENGTHS FINDER 34 พรสวรรค์ MBTI 16 Types นพลักษณ์ (Enneagram) 9 ลักษณะ จริต6 DISC และสัตว์สี่ทิศ 4 บุคลิก จะพบว่ามีคุณลักษณะของบุคลิกภาพที่เป็นหลัก ๆ ที่คล้ายและเหมือนกันอยู่พอสมควร เมื่อพัฒนาตัวเองจนสามารถรวมข้อดีและใช้จุดแข็งของแต่ละทิศเข้าไว้ด้วยกันได้แล้วนั้น จะทำให้เรามีคุณลักษณะของบุคลิกภาพในการเป็นผู้นำที่สมบูรณ์แบบ ซึ่งเรียกว่า “พุทธิจริต” และในทำนองเดียวกัน เมื่อเราหยุดพัฒนาตัวเองและยึดติดกับบุคลิกภาพเดียวของตัวเองมากเกินไป จะเกิดเป็นข้อเสียและจุดอ่อนแบบไม่รู้ตัว จนทำให้เรามีคุณลักษณะของบุคลิกภาพที่เป็นเชิงลบมากกว่า ซึ่งเรียกว่า “วิตกจริต” ดังนั้น การพัฒนาบุคลิกภาพจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องพัฒนาอยู่เป็นประจำ เพื่อให้เป็นผู้นำที่รู้จักตนเองและเข้าใจผู้อื่นอยู่เสมอ

สรุป

ผู้นำที่ดีควรศึกษาเครื่องมือในการทดสอบบุคลิกภาพของตัวเองอย่างถ่องแท้ เพื่อนำไปสู่กระบวนการพัฒนาตัวเองด้วยเครื่องมือเหล่านี้และท้ายที่สุดก็จะรู้จักตัวเองในหลายๆ มิติ ในทุกแง่มุม นำมาซึ่งการที่จะได้ทำความเข้าใจผู้อื่นด้วยไปในตัวและผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นกับผู้นำที่มีบุคลิกภาพที่ดี คือ เป็นผู้นำที่มีประสิทธิภาพในการบริหารและนำ

ทีมไปสู่ความสำเร็จ ซึ่งจะส่งผลให้การทำงานที่มีประสิทธิภาพ การสร้างบรรยากาศทำงานที่ดี การสร้างความเข้าใจและความไว้วางใจ สร้างความเชื่อมั่นในทีม มีการพัฒนาทักษะและการเรียนรู้ มีความสามารถในการดำเนินการและตัดสินใจที่รวดเร็ว เกิดการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่าง ๆ เหล่านี้เป็นจะเป็นสิ่งที่การันตีได้ว่าบุคลิกภาพที่ดีของผู้นำนั้นเป็นพื้นฐานสำคัญที่ส่งผลต่อทั้งทีมและองค์กรในทางที่ดีและมีอิทธิพลที่สำคัญต่อสถานการณ์และบรรยากาศภายในองค์กร ท้ายที่สุดก็จะเป็นองค์กรที่มีความสุขทั้งผู้บริหารและบุคลากรในองค์กรก็เพราะได้มีการพัฒนาบุคลิกภาพของผู้นำไปในทิศทางที่ดี ส่งผลให้องค์กรมีผู้นำต้นแบบที่มีบุคลิกภาพที่ดีและเป็นแนวทางในการพัฒนาบุคลิกภาพที่ดีของผู้ตามไปในตัว ทำให้องค์กรมีบุคลากรที่มีบุคลิกภาพที่ดีกันทั่วทั้งองค์กร ส่งผลดีต่อภาพลักษณ์ขององค์กรนั่นเอง

รายการอ้างอิง

- จักรแก้ว นามเมือง. (2560). บุคลิกภาพของครูและลักษณะการสอนที่ดี. *วารสารบัณฑิตแสงโคมคำ*, 2(1), 17-18.
- จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์. (2559). *จิตวิทยาบุคลิกภาพและพฤติกรรมสุขภาพ*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชนภา ปุณณนันท. (2564). การบูรณาการพฤติกรรมมนุษย์ตามแนวจิตในพระพุทธศาสนา กับปรัชญาอูญแจเก็ดดอกของสถาบัน พลังจิต ธรรมะ จักรวาล. *วารสารวิจัยวิชาการ*, 4(1), 213-222.
- โดนัลด์ โอ คลิฟตัน (Donald O. Clifton), ทอม แรธ (Gallup Strengths Center). (2559). *เจาะจุดแข็ง 2.0 (STRENGTHS FINDER 2.0)*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์เนชั่นบุ๊คส์.
- ธัญญาภัทร์ เลิศจันทรากร. (2562). *เทคนิคการพัฒนาบุคลิกภาพ (Personality Development Techniques)*. กรุงเทพฯ : บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด.
- บัญญัติ บุญญา. (2558). *Enneagram ศาสตร์แห่งการวิเคราะห์คน*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ปัญญาชน.
- เปียรริช เซสนัด. (2565). *คู่มือทำงานคน 9 ไทป์ ใจสำราญ งานสำเร็จ [THE 9 TYPES OF LEADERSHIP]* (วาจาสิทธิ์ ลอเสรีวานิช, ผู้แปล). นนทบุรี : บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง (มหาชน) จำกัด.

- พุทธชาติ ภูจอมจิต. (2563). การพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์ของ
ครูโรงเรียนประถมศึกษา. *UMT-POLY Journal*, 17(1), 109 – 117.
- ภัทร กิตติมานนท์. (2565). วิชาเข้าใจคน:ผู้นำสี่ทิศ (Me,Myself 12 ตัวตน). นครปฐม :
บริษัท เอ็กเซลเลนซ์ ฟิเฟิล จำกัด.
- เรนนี่ บารอน. (2563). *ไขรหัสใจ 16 Types รู้ใจคน เข้าใจตนเอง* [What Type Am I?
Discover Who You Really Are] (วาจาสิทธิ์ ลอเสรีวานิช, ผู้แปล). นนทบุรี
: ห้างหุ้นส่วนจำกัด สามลดา.
- วณัฐพร ภัคดี และ อภิสิทธิ์ แสงใส. (2565). ความเหมือนทางบุคลิกภาพกับประสิทธิภาพ
ของทีมพัฒนาซอฟต์แวร์กรณีศึกษานิสิตสาขาวิชาวิศวกรรมซอฟต์แวร์.
วารสารวิทยาศาสตร์ มข., 50(1), 15.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2562). *ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ (รู้เรา รู้เขา)*. กรุงเทพฯ : สำนัก
พิมพ์หมอชาวบ้าน.
- ศิริพงษ์ กลั่นไพฑูรย์. (2564). รูปแบบการพัฒนาภาวะผู้นำทางวิชาการในยุคดิจิทัลของ
ผู้บริหารสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน (วิทยานิพนธ์การศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต).
มหาวิทยาลัยนเรศวร. พิษณุโลก.
- สรายุทธ สิมมาจันทร์. (2563). *ภาวะผู้นำทางวิชาการของผู้บริหารโรงเรียนที่ส่งผลต่อ
ประสิทธิผลการบริหารวิชาการของโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่
การศึกษาประถมศึกษา นครพนมเขต 2*. (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต).
มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร. สกลนคร.
- สุทธาภา ณะบุญเรือง. (2565). ความสัมพันธ์ระหว่างอุปนิสัยส่วนบุคคล บุคลิกภาพ
กับคุณลักษณะความเป็นผู้ประกอบการของผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาด
กลางและขนาดย่อมในจังหวัดเชียงใหม่. *วารสารวิชาการการbinการเดินทาง
และการบริการ*, 1(2), 107.
- Gerard I. Niereberg, Henry H. Calero. (2557). *วิธีอ่านคนให้ทะลุถึงใจ* [HOW TO
READ A PERSON LIKE A BOOK] (วัลภา ลินลารรณ, ผู้แปล). นนทบุรี :
สำนักพิมพ์ บี มีเดีย.
- Mr. Speaker. (2562). *หยั่งรู้ใจคนในทุกสถานการณ์* (Getting What You Want With
PERSUASION). กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซี แอนด์ เอ็น.

การเดิน (จงกรม) ส่งผลดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตอย่างไร ?

How Does the Walking (Meditation) Affect Physical and Mental Health?

Received: May 16, 2024
Revised: June 06, 2024
Accepted: June 10, 2024

สรรเสรีญ จงผดุงสัตย์¹
Sansern Chongpadoongsath
(sansern44@gmail.com)

บทคัดย่อ

จากสภาพสังคมและสภาพเศรษฐกิจในปัจจุบันที่ใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่มาแทนแรงงานคน ทำให้ผู้คนในสังคมปัจจุบันบั่นรวมถึงเด็กและเยาวชนเกิดความเครียดและความกังวลใจเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งพนักงานบริษัทฯ และทุกคนก็มีการพยายามหาวิธีที่จะลดความเครียดของตนด้วยวิธีการที่หลากหลายและมีหลายวิธีการที่ผิดและแก้ปัญหาได้ชั่วคราวเท่านั้น ทั้งที่จริงแล้วทุกคนสามารถแก้ปัญหาความเครียดและความกังวลใจได้ด้วยตนเอง เพียงแค่เปลี่ยนวิธีการที่เป็นไปตามธรรมชาติและสามารถทำได้ด้วยตนเอง

การฝึกสติและสมาธิเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถช่วยลดความเครียดและความกังวลใจได้ และการฝึกที่ง่ายและสามารถทำได้ตลอดเวลา คือ การเดินอย่างมีสติและเป็นสมาธิหรือเรียกว่า “การเดินจงกรม” จากงานวิจัย และบทความที่แสดงไว้ที่รายการอ้างอิง พบว่าการเดินจงกรมมีประโยชน์อย่างมากต่อสุขภาพกาย เช่น สุขภาพหัวใจและหลอดเลือดที่ดีขึ้น พัฒนาความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ควบคุมน้ำหนัก สร้างความยืดหยุ่นของข้อต่อและความแข็งแรงของกระดูก และยังสามารถกระตุ้นการไหลเวียนและเพิ่มเพิ่มประสิทธิภาพของประสาทส่วนปลาย ในส่วนของสุขภาพจิต การเดินจงกรมยังช่วยในการพัฒนาสติ ลดความเครียดและความวิตกกังวล การควบคุมอารมณ์ เป็นต้น

การเดินจงกรมมีหลายวิธีซึ่งอาจสรุปได้เป็น การเดินจงกรมโดยแบ่งก้าวเท้าเป็นระยะ การเดินจงกรมโดยการกำหนดบริกรรม และการเดินทั่วไปแต่กำหนดจิตอยู่ที่

¹ นักวิชาการอิสระ, 1403/450 แชนเตอร์ เจริญนคร-ริเวอร์ไซด์, แขวงบางลำพูล่าง เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร
Independent Academic, 1403/450 Chapter Charoennakhon-Riverside, Banglamphu Lang, Khlongsan, Bangkok

กายขณะเดิน แต่ละวิธีมีจุดมุ่งหมายอย่างเดียวกัน คือ ให้เกิดการจดจ่อ เกิดสติ หรือเกิดสมาธิระหว่างที่เดิน จึงถือว่าเป็นการฝึกและพัฒนาสติ สติทำหน้าที่เป็นเหมือนกับผู้เฝ้าระวังการเปลี่ยนแปลงของจิตใจ และกระบวนการที่เกิดขึ้นในจิตใจ สติจึงเป็นสำคัญที่คอยกำกับพฤติกรรมทั้งภายในและภายนอกให้ถูกต้องเหมาะสม จิตและกายมีการสัมพันธ์อย่างใกล้ชิด เมื่อจิตใจสบาย ก็ทำให้ร่างกายแข็งแรง นอกจากนั้น การเดินยังถือเป็นการออกกำลังกายที่ทำได้ง่าย ไม่จำกัดเวลาและสถานที่ แต่มีคนส่วนน้อยที่เห็นประโยชน์ที่ซ่อนอยู่ของการฝึกสติด้วยการเดินอย่างมีสติ หรือการเดินจงกรม เพราะ “จิตที่ฝึกดีแล้ว นำสุขมาให้ (จิตดี หนดี สุขาวดี)”

คำสำคัญ : การเดินจงกรม, สมาธิ, สติ, สุขภาพกาย, สุขภาพจิต

Abstract

In the current social and economic context, modern technology is being used to replace human; hence, all in the today's society including children and youth are facing higher stress and anxiety, especially the employees in the private sector. Hence, everyone is trying to find various solutions to reduce their stress and anxiety; nevertheless, many of those solutions are not the long-term solutions and can only temporarily relieve the problems. In facts, everyone can reduce his or her stress and anxiety by their own by just applying natural method.

Practicing mindfulness and meditation is the method that can help reducing stress and anxiety. The easy but practical method which can be done anytime is the walking with mindfulness. This is also known as the Walking Meditation. From various studies and researches as listed out in appendices, “Walking Meditation” has given significant benefits to physical health, such as improving cardiovascular health, developing muscle strength and flexibility, controlling weight, building joint flexibility and bone strength, and stimulating circulation and increasing the efficiency of peripheral nerves. In terms of mental health, walking meditation also helps in developing mindfulness, reducing stress and anxiety, controlling emotion, etc.

There are a few key methods of walking meditation, which can be summarized as: walking meditation by dividing steps into intervals, walking

meditation by using silent recitation and normal walking but focusing the mind on the body while walking. Each method results in the same objective, which is to create concentration and mindfulness while walking. Therefore, this is how to practice and then to develop the mindfulness. Mindfulness acts like a guardian overseeing the changes in the mind and the processes within it. It is therefore an important aspect that guides Covert Behavior and Overt Behavior appropriately. The mind and the body are closely related. When the mind is at ease, the body will be strong consequently. In addition, walking is considered as an exercise that is easy to do at anytime and anywhere. Nevertheless, a few people know these hidden benefits of mindful walking or the Walking Meditation, as “a well-trained mind brings the happiness.”

Keywords: Walking Meditation, Meditation, Mindfulness, Physical Health, Mental Health

บทนำ

จุดประสงค์ของการเขียนบทความนี้ เพื่อส่งเสริมให้มีการเดินอย่างมีสติและมีสมาธิ หรือเรียกว่า การเดินจงกรม ให้แพร่หลายมากขึ้น โดยอ้างอิงงานวิจัยและบทความสุขภาพทั้งในและต่างประเทศ เช่น สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) Harvard Health Publishing รวมถึงงานวิจัยที่ได้แจ้งไว้ในรายการอ้างอิง ได้มีหลักฐานเชิงประจักษ์ว่า การเดิน รวมถึงการเดินจงกรมมีผลดีต่อทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต

บทความภาวะสังคมไทย ไตรมาสหนึ่ง ปี 2567 ประเทศไทยอาจจะมีผู้มีปัญหาทางจิตมากถึง 10 ล้านคน ซึ่งเป็นสัดส่วนที่สูงกว่าค่าเฉลี่ยระดับโลกและยังผู้มีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตในสัดส่วนสูง โดยอ้างอิงข้อมูลจากการประเมินสุขภาพจิตตนเอง (Mental Health Check In) ของกรมสุขภาพจิต ในช่วงปีงบประมาณ พ.ศ. 2567 โดยมีผู้เข้ารับการประเมิน 7.5 แสนคนและพบว่า ผู้มีความเครียดสูงถึงร้อยละ 15.5 เสี่ยงซึมเศร้าร้อยละ 17.2 และเสี่ยงฆ่าตัวตายร้อยละ 10.6

วัยเด็กและเยาวชนมีปัญหาสุขภาพจิตที่น่ากังวลหลายเรื่อง เช่น ปัญหาความรุนแรงในครอบครัว ปัญหาการกลั่นแกล้ง (Bully) ในโรงเรียนและปัญหายาเสพติด เป็นต้น

ส่วนคนวัยทำงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งช่วงวัยกลางคน ยังมีความเครียดและความกังวลจากสภาพเศรษฐกิจและการลดจำนวนพนักงาน โดยใช้เทคโนโลยีและระบบปัญญาประดิษฐ์ (Artificial Intelligence) เข้ามาทดแทน ทำให้ต้องทำงานหนักมากขึ้นและใช้ชีวิตในบริษัทมากขึ้นและการนั่งนาน ๆ หน้าเครื่องคอมพิวเตอร์ ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพกายที่เรียกว่าออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) ตามมาอีกด้วย

ปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิตนี้ อาจสามารถแก้ได้ด้วยตนเองโดยการเดินและเดินอย่างมีสติและเป็นสมาธิ ซึ่งเรียกว่า “การเดินจงกรม” การเดินจงกรมนี้ ง่ายต่อการปฏิบัติและแทบไม่มีค่าใช้จ่ายใด ๆ ซึ่งตรงกันข้ามกับการแก้ปัญหาด้วยวิธีอื่น เช่น ขอบปึงเสฟสิ่งมีนเมา หรือเข้ากลุ่มเพื่อสร้างการยอมรับอย่างผิด ๆ ซึ่งมีค่าใช้จ่ายสูงและเป็นการชั่วคราว

การเดินจงกรม : การเดินอย่างมีสติและมีสมาธิ

พระสุตตันตปิฎกเล่มที่ 14 หน้า 41 ว่าด้วยการเดินจงกรม ได้แสดงอานิสงส์แห่งการเดินจงกรมไว้ 5 ประการ คือ

1. เป็นผู้มีความอดทนต่อการเดินทางไกล
2. เป็นผู้มีความอดทนต่อการบำเพ็ญเพียร
3. เป็นผู้มีความอดทนน้อย
4. อาหารที่กิน ดื่มน้ำ เคี้ยว ลิ้มแล้วย่อยได้ง่าย
5. สมาธิที่ได้เพราะการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน

ความหมายและวิธีการของการเดินจงกรมในพระไตรปิฎก เป็นการตรัสไว้อย่างกว้าง ๆ ดังนั้น พระอรรรถกถาจารย์จึงได้มีการอธิบายวิธีการเดินจงกรมในลักษณะต่าง ๆ เพื่อให้ง่ายต่อการปฏิบัติ

การเดินจงกรมนี้เป็นหนึ่งในอริยาบทสี่ของการทำสมาธิ ได้แก่ การยืน การเดิน การนั่งและการนอน ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง หรือนอน ก็สามารถเป็นสมาธิได้ เนื่องจากสมาธินั้นสำคัญอยู่ที่ใจ เมื่อใจสงบ ใจนิ่ง ไม่นึกคิดเรื่องอื่นใดนอกจากสิ่งที่ตนกำลังตั้งใจและจ้องอยู่ ก็ถือว่าเป็นสมาธิ การที่จะได้สมาธิจากการเดินจึงเป็นสิ่งที่ไม่ยาก เพราะสามารถทำได้ทุกขณะในกิจวัตรประจำวัน

คำว่า “จงกรม” มาจากภาษาสันสกฤต ซึ่งมีรากศัพท์มาจากภาษาบาลี “จกรม” จึงมีความหมายว่า “การเดินกลับไปกลับมา” ดังนั้น เมื่อรวมคำว่า เดินและ จกรม เข้าด้วยกัน ก็จะมีความหมายว่า การเดินไปและเดินกลับอย่างมีสติและสมาธิ เป็นการปรับแต่งอริยาบทและร่างกายให้มีเกิดความสมดุล

การทำสมาธิแบบเดินที่เน้นไปที่ทำด้วยตัวเอง โดยให้ความจดจ่ออยู่กับความรู้สึก หรืออารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง เช่น การเคลื่อนไหว คำบริกรรม ลมหายใจและหรือสภาพแวดล้อม แตกต่างจากการทำสมาธิแบบนั่งตรงที่ รูปแบบการเดินจะเป็นจังหวะควบคู่กับการมีสติและสมาธิในแต่ละก้าวของการเดินหรือคำบริกรรม

การเดินยังถือเป็นการออกกำลังกายที่ถือว่ามีประโยชน์ต่อร่างกาย เมื่อนำการเดินมาเป็นส่วนหนึ่งของการทำสมาธิ การเดินจงกรมจึงจะทำให้เกิดประโยชน์ต่อทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต เนื่องจากกายกับจิตนั้น มีความสัมพันธ์กันอย่างลึกซึ้ง เมื่ออะไรกระทบกายก็จะถึงจิต อะไรกระทบจิตก็จะถึงกาย ถ้าสุขภาพกายดี สุขภาพจิตก็ย่อมจะดีตามไปด้วย

วิธีการเดินจงกรม

การเดินจงกรมนั้นมีหลายวิธี แต่ละวิธีนั้นก็จะมีจุดมุ่งหมายอย่างเดียวกันคือ ต้องการให้เกิดการจดจ่อ เกิดสติหรือเกิดสมาธิระหว่างที่เดิน เมื่อมีการจดจ่อ (Focus Attention) อารมณ์หลายหลายที่มีอยู่จะลดลงไปเรื่อย ๆ จนเหลือเพียงอารมณ์เดียว คือ อารมณ์ที่แน่วแน่เป็นสมาธิ เช่น อาการก้าวของระยะเท้าหรือคำบริกรรมขณะที่เดินนั้น ความคิดหรืออารมณ์หลากหลายต่าง ๆ ที่มีอยู่ก่อน หรือเกิดขึ้นขณะการเดินนั้นจะถูกกรองออกไปเรื่อย ๆ และทำให้มีสติอยู่กับปัจจุบัน นั่นคือ อาการกิริยาที่ทำในขณะนั้น หรือการเดินในขณะนั้นเท่านั้น

วิธีการเดินขึ้นอยู่กับจริตของแต่ละบุคคลว่าใช้วิธีใดแล้วจะทำให้เกิดการจดจ่อและมีสติ มีสมาธิได้เร็วกว่ากัน เพราะความจริงแล้วสมาธินั้นอยู่ที่จิต การเดินไม่ว่าจะเป็นวิธีลักษณะใด ถ้าทำให้จิตหรือใจของผู้นั้นสามารถจดจ่อได้ จิตสงบและจิตรวมถือว่าถูกจริตกับคนคนนั้นและวิธีการเดินจงกรมอาจแยกตามลักษณะใหญ่ ๆ ได้ดังต่อไปนี้

1. การเดินจงกรมโดยแบ่งก้าวเท้าเป็นระยะ

สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้อธิบายการเดินลักษณะนี้ว่า เป็นการแบ่งก้าวเท้าเป็นระยะต่าง ๆ ซึ่งระยะการก้าวยิ่งมาก ก็ต้องมีการจดจ่อและมีสมาธิที่มากขึ้นและระยะในการก้าวมากขึ้น ต้องอาศัยความชำนาญและการฝึกฝนที่มากขึ้น ในการก้าวเท้าสามารถแบ่งได้เป็นแบบ 2 ระยะ แบบ 3 ระยะ แบบ 4 ระยะ แบบ 5 ระยะ และ แบบ 6 ระยะ โดยแบบ 6 ระยะ จะถือว่าเป็นแบบที่ยากที่สุด

การเดินจงกรมโดยแบ่งก้าวเท้าในระยะต่าง ๆ ของสถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สามารถเทียบได้กับการเดินจงกรมตามหลักของวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร สามารถสรุปได้ดังนี้

ระยะที่ 1 ขว้างหนอ ซ้ายหนอ

ระยะที่ 2 ยกหนอ เขยิบหนอ

ระยะที่ 3 ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ

ระยะที่ 4 ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ถูกหนอ

ระยะที่ 5 ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ

ระยะที่ 6 ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ

สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้ให้คำอธิบายหมายของแต่ละระยะไว้ ดังนี้

1. การยกเท้าขึ้นจากพื้น ชื่อว่า อุทธธนะ เทียบได้กับ “ยกสั้นหนอ” (การยกสั้นเท้าขึ้นอย่างเดียว)

2. การยื่นเท้าไปข้างหน้า ชื่อว่า อติธนะ เทียบได้กับ “ยกหนอ” (ยกปลายเท้าขึ้น)

3. เมื่อผู้ปฏิบัติเห็นตอ หนาม หรือจุดเป็นต้น อย่างใดอย่างหนึ่งแล้วย้ายเท้าไปข้างหน้าและข้างนี้ เรียกว่า วิถีธนะ เทียบได้กับ “ย่างหนอ” (ย่างเท้าไปข้างหน้า)

4. เมื่อลดหย่อนเท้าให้ต่ำลงกับพื้น เรียกว่า โวสัชชนะ เทียบได้กับ “ลงหนอ” (ลดระดับเท้าลงแต่ยังไม่ถึงพื้น)

5. เมื่อวางเท้าลงที่พื้นดิน เรียกว่า สันนิเขปนนะ เทียบได้กับ “ถูกหนอ” (ปลายเท้าแตะพื้น)

6. ขณะยกเท้าก้าวไปข้างหน้าอีกก้าวหนึ่งกดเท้าอีกหนึ่งไว้กับพื้น เรียกว่า สันนิรุมภนะ เทียบได้กับ “กดหนอ” (วางเฉพาะสันเท้าลง)

เมื่อเวลาเดินให้จดจ่ออยู่กับการเคลื่อนไหวของแต่ละจังหวะและนึกถึงลักษณะการเคลื่อนไหวในแต่ละจังหวะ เช่น ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ หรือ กดหนอ ให้ตรงกับจังหวะการเคลื่อนไหวของเท้าและตัวควรตั้งตั่ง ไม่ก้าวเท้ามากเกินไปและสายตามองไปด้านหน้าประมาณ 2 เมตร

2. การเดินจงกรมโดยการกำหนดบริกรรม

การเดินจงกรมโดยการกำหนดบริกรรม (หรือการท่องคำหนึ่งคำใดในใจไม่ออกเสียง) นั้น เป็นการเดินตามปกติ โดยให้กำหนดความยาวของการเดินและเวลาเดินไม่ให้แขนเคลื่อนไหว เดินไปและเดินกลับตามทางยาวที่กำหนด ซึ่งสถาบันพลังจิตตานุภาพใน สมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยงค์ สิริธโร) ได้ใช้วิธีการเดินจงกรมแบบนี้ในการเรียนการสอนวิชาสมาธิในหลักสูตรต่าง ๆ ของสถาบัน การเดินจงกรมโดยกำหนดบริกรรมมีลักษณะการเดินดังต่อไปนี้

1. ยืนตรงจุดเริ่มต้นทางเดินจงกรม พนมมือระหว่างอก แล้วหลับตา กล่าวคำอธิษฐานการเดินจงกรม
2. เอามือลง ใช้มือขวาจับมือซ้าย ห้อยมือพอสบาย ไม่เกร็ง
3. กำหนดจิตไว้ที่ฐานของจิต ไม่ต้องหลับตา ตามองทางเดินจงกรมไกลกว่าตัวประมาณ 1.5 – 2 เมตร
4. เริ่มบริกรรมคำ เช่น คำว่า “พุทโธ ๆ” อยู่ในใจ พร้อมก้าวเท้าขวาเดินตามด้วยเท้าซ้าย ไม่ช้าหรือเร็วเกินไป เดินในลักษณะเดินปกติ
5. เมื่อเดินสุดทางจงกรม ให้ค่อย ๆ หมุนตัวกลับทางขวา ยืนทรงตัวตรง แล้วจึงเริ่มก้าวด้วยเท้าขวาเหมือนตอนเริ่มต้น
6. เมื่อครบตามเวลาที่กำหนด ให้ยืนตรงจุดเริ่มต้นเดิน พนมมือระหว่างอก และกล่าวคำแผ่เมตตาหลังเดินจงกรม

3. การเดินโดยกำหนดจิตอยู่กับกายขณะเดิน

วิธีสุดท้าย อาจถือได้ว่าเป็นการเดินจงกรมแบบไม่เป็นทางการ จึงสามารถทำได้ในชีวิตประจำวันตามปกติ เพราะเป็นการเดินแบบปกติ แต่เอาจิตอยู่กับปัจจุบันขณะ โดยตัดความนึกคิดอื่น ๆ ทิ้งไป ไม่ว่าจะเป็นการนึกถึงอดีต หรือเป็นการคิดถึงอนาคต แต่เอาจิตตั้งมั่นอยู่กับการเดินและทิศทางที่กำลังเดินอยู่เท่านั้น จึงเป็นการทำสมาธิที่ลดอารมณ์ต่าง ๆ ลง และจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำลังทำอยู่ในขณะนั้น คือ การเดิน จึงสามารถนำมาใช้ในการเดินปกติในชีวิตประจำวันได้ เช่น เดินไปเดินมาเหมือนเดินไปขึ้นรถ เดินไปทำงาน เดินไปสถานที่ต่าง ๆ แต่เพียงเอาจิตอยู่กับกายหรืออยู่กับปัจจุบันขณะอย่าให้จิตไปคิดโน้นคิดนี้ เมื่อสามารถเอาจิตอยู่กับกายได้เมื่อไหร่ ก็ถือจิตนั้นมีความตั้งมั่นและเป็นสมาธิแล้ว จึงเป็นการเดินอย่างมีสมาธิที่สะดวกและง่ายต่อการปฏิบัติและสามารถใช้ได้ทุกที่ ทุกเวลา ในชีวิตประจำวัน การเดินโดยกำหนดจิตนั้นสามารถนำไปประยุกต์ในการเดินประเภทต่าง ๆ เช่น การเดินในน้ำสำหรับคนที่มีการปวดข้อเข่าหรือข้อเท้า เพราะการเดินในน้ำนั้นสามารถช่วยลดแรงกดที่ข้อต่าง ๆ และแรงต้านในน้ำจะช่วยทำให้กล้ามเนื้อและเอ็นรอบข้อแข็งแรงขึ้น เพียงแต่ให้กำหนดจิตอยู่กับสิ่งที่กำลังทำอยู่นั้น คือ การเดิน

ประโยชน์ของการเดินจงกรม

ประโยชน์การเดินจงกรมไม่ใช่มีเพียงการพัฒนาทางด้านจิตใจ แต่ยังมีผลต่อร่างกายด้วย ตามรายงานของ Dustin W. Davis et al ในบทความ International Journal of

Exercise Science (2022) ได้สรุปว่า จากการศึกษางานวิจัยจำนวน 13 เรื่อง พบว่าการเดินอย่างมีสติ มีผลในทางบวกต่อร่างกายหรือทางจิตใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติอย่างน้อยหนึ่งผลลัพธ์ ซึ่งได้แก่ระบบหัวใจและระบบหลอดเลือด ความดันโลหิตที่ลดลง หรือการเดินที่ดีขึ้น นอกจากนี้ ผลจากเดินจึงกรมยังเป็นปัจจัยบวกทำให้ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า ความทุกข์ทรมานใจ ความเครียด ลดลงอย่างมีนัยสำคัญด้วย นอกจากนี้ พุริธาดา เดชพิทักษ์ (2561) ให้สรุปคำว่า ความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยา จากการพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความสุขจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวพุทธจิตวิทยา คือ ความชื่นบานใจ ความสงบเย็นกายใจ ความผ่อนคลาย มีความสุขได้แก่ ความสุขทางกาย ความสุขทางใจ ความสุขทางสังคมและความสุขความสุขทางปัญญา

เพื่อเกิดความกระจ่างในแต่ละประเด็น ผู้เขียนขอแยกประโยชน์ของการเดินอย่างมีสติ หรือที่เรียกว่า การเดินจงกรมเป็นสองส่วน คือ ประโยชน์ต่อสุขภาพกายและประโยชน์ต่อสุขภาพจิต ดังนี้

1. ประโยชน์การเดินจงกรมที่มีต่อสุขภาพร่างกาย

การเดินถือว่ามีประโยชน์อย่างมากต่อร่างกายและสุขภาพกาย มีบทความทางวิชาการและผลงานวิจัยหลากหลายได้ออกมายืนยันว่า การเดินถือว่าการออกกำลังกายประเภทหนึ่ง ซึ่งสามารถทำได้ในทุกเพศ ทุกสถานะทางเศรษฐกิจ ทุกวัยและเหมาะสมอย่างมากสำหรับผู้สูงอายุ เนื่องจากไม่เป็นการออกกำลังกายหลักโหมและอาจไม่มีผลต่อข้อเข่าของผู้เดิน

1.1 มีผลต่อสุขภาพหัวใจและหลอดเลือดที่ดีขึ้น

การเดินจงกรมเป็นประจำสามารถช่วยให้สุขภาพหัวใจดีขึ้นโดยการเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจและการไหลเวียนโลหิต ช่วยในการรักษาความดันโลหิตให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม เป็นการลดความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจ จากรายงานของ Harvard Health Publishing การฝึกการทำสมาธิจะช่วยให้สามารถรับมือกับความเครียดได้อย่างดี โดยผู้ที่ทำสมาธิจะถูกระตุ้นและตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มากระตุ้นได้ดีกว่าและผ่อนคลายกว่า จึงทำให้ความดันโลหิตลดลง อัตราการเต้นของหัวใจลดลง อัตราการหายใจลดลง การใช้ออกซิเจนก็ลดลงและฮอร์โมนความเครียดก็ยิ่งลดลงด้วย

จากการศึกษาในประเทศสหรัฐอเมริกาที่ระบุในหนังสือ “แน่ใจไหมว่าคุณไม่อ้วน” ของ สสส. พบว่า ผู้หญิงอายุ 45 ปีขึ้นไป เมื่อลองเดินเร็วหรือเดินจวนรู้สึกเหนื่อยพอประมาณเพียงวันละนิด สัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง ก็สามารถช่วยลดความเสี่ยงจาก

การเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบได้ถึงร้อยละ 50 ดังนั้น ถ้าสามารถเดินได้อย่างน้อยวันละ 9 นาที ก็เพียงพอแล้วสำหรับการเคลื่อนไหวร่างกายที่จะทำให้สุขภาพกายดีกว่าเดิม และหากเดินสะสมได้วันละ 30 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ ก็จะได้ประโยชน์มากขึ้น นอกจากนี้ ในหนังสือ “แนใจใหม่ว่าคุณไม่อ้วน” ยังได้บอกเคล็ดลับการเดินที่เป็นประโยชน์ไว้ว่า เดิน 1 ชั่วโมงต่อวัน ลดโอกาสการเป็นเบาหวานได้ถึงร้อยละ 34 และเดิน 10,000 ก้าวต่อวัน นาน 12 สัปดาห์ สามารถลดความดันโลหิต ได้ถึง 8-12 มิลลิเมตรปรอท

1.2 พัฒนาความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและร่างกาย

การเดิน ถือเป็นการออกกำลังกายแบบเบา ๆ เมื่อทำเป็นประจำก็จะสามารถปรับปรุงระดับสมรรถภาพโดยรวมของร่างกายได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความแข็งแรงและการยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อได้ดีขึ้น ถ้ากล้ามเนื้อถูกใช้งานแต่ไม่มีความยืดหยุ่นเพียงพอ หรือกล้ามเนื้อขาดความยืดหยุ่น ก็จะทำให้ปวดเมื่อย ไม่สบายตัวและมีโอกาสจะทำให้เกิดอาการบาดเจ็บในระยะยาวได้ ไม่ว่าจะทำภาระกิจที่ใช้กำลัง นั่งเล่นมือถือ หรือนั่งทำงานเป็นเวลานาน ๆ กล้ามเนื้อที่มีความยืดหยุ่นที่ดีกว่าจะส่งผลให้ร่างกายสดชื่น กระปรี้กระเปร่า จะเหนื่อยช้าๆ เอี้ยวขวา ก็ไม่ต้องฝืน ก้ม บิด ลูก ก็ไม่ต้องกลัวเคล็ด

นอกจากนี้ จากงานวิจัยของ ภูษิต สุวรรณวัฒน์ พบว่า ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเวลาในการทรงตัวหลังจากการฝึกเดินจงกรมในสัปดาห์ที่ 4 และหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ดีวก่อนการฝึก แสดงให้เห็นว่า การฝึกเดินจงกรมมีผลทำให้การทรงตัวพัฒนาที่ดีขึ้น ตั้งแต่สัปดาห์ที่ 4 ของการฝึกและดีกว่ากลุ่มควบคุมหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและยังมีการศึกษาแสดงว่าการฝึกเดินจงกรมตามโปรแกรมการฝึกที่ประยุกต์จากการทำาการเดินจงกรมตามแบบของ ดร.สิริ กรินชัย วันละ 1 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 5 วันจำนวน 8 สัปดาห์ สามารถพัฒนาการทรงตัวของผู้สูงอายุเพศชายที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปได้ดีขึ้น

1.3 ควบคุมน้ำหนัก

การทำสมาธิด้วยการเดินอย่างสม่ำเสมอ ยังสามารถช่วยควบคุมน้ำหนักได้ บทความสุขภาพของโรงพยาบาลพญาไท ระบุไว้ว่า การเดินทำให้กระเพาะลำไส้มีการเคลื่อนไหว ส่งผลให้การย่อยอาหารและการขับถ่ายดีขึ้น การเดินสามารถลดน้ำหนัก ยังทำให้มีรูปร่างที่สมส่วน หุ่นดีอีกด้วย ในผู้ที่มีน้ำหนักตัวมาก อาจใช้การเดินช่วยลดน้ำหนักตัวได้ โดยเดินวันละประมาณ 1 ชั่วโมง จะทำให้การเผาผลาญพลังงานในร่างกายเพิ่มขึ้น ในหนังสือ “แนใจใหม่ว่าคุณไม่อ้วน” ของ สสส. ระบุว่า เดินเร็ว 1 ชั่วโมงต่อวัน นานรวม 3 เดือน ร่วมกับการควบคุมอาหาร สามารถลดน้ำหนักได้ถึง 7 กิโลกรัม

1.4 สร้างความยืดหยุ่นของข้อต่อและความแข็งแรงของกระดูก

การเดิน เป็นการเคลื่อนไหวอย่างช้า ๆ จึงถือว่าเป็นการออกกำลังกายที่ช่วยรักษาระดับการเคลื่อนไหวและเพิ่มความยืดหยุ่นของข้อต่อ โดยเฉพาะบริเวณ สะโพก เข่าและข้อเท้า นอกจากนั้น ยังสามารถสร้างความสมดุลของร่างกายให้ดีขึ้น เมื่อนำการฝึกสักระหว่างการเดินเข้ามาเสริม จะทำให้การรับรู้ถึงท่าทางและการจัดตำแหน่งของร่างกายดีมากยิ่งขึ้นและเป็นการพัฒนาท่าทางและความสมดุลของร่างกายให้ดีขึ้น

โรงพยาบาลพญาไท ได้ระบุในบทความสุขภาพไว้ว่า การเดินช่วยลดความเสี่ยงโรคกระดูกพรุน สร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ การเดินที่ถูกสุขลักษณะอย่างสม่ำเสมอ สามารถเพิ่มความหนาแน่นของกระดูกในผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนได้ เพราะช่วยลดความเสี่ยงโรคกระดูกพรุน ชะลอการสูญเสียมวลกระดูก เพราะการเดินเป็นการออกกำลังกายแบบต้านแรงโน้มถ่วงโลก ทำให้กระดูกถูกกระตุ้นให้ผลิตเซลล์ออกมามากขึ้น คนที่นอนหรือนั่งทั้งวัน พบว่า มวลกระดูกจะลดลง กล้ามเนื้อลีบเหลวไม่กระชับ การเดินออกกำลังกายเพียงวันละ 30 นาที จะช่วยให้กระดูกแข็งแรงขึ้น และลดความเสี่ยงรวมทั้งผลกระทบอันเกิดจากโรคกระดูกพรุนได้ด้วย แถมยังสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เอ็นที่ต้นขา เข่า น่อง ข้อเท้า ช่วยกระชับหน้าท้องและสะโพกได้

1.5 กระตุ้นการไหลเวียน เพิ่มประสิทธิภาพของประสาทส่วนปลาย

การเดินเป็นการกระตุ้นการไหลเวียนและเพิ่มออกซิเจนในร่างกาย จึงทำให้รู้สึกมีชีวิตชีวาและความตื่นตัว จากบทความใน AppalachianToday ระบุว่า เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 การออกกำลังกายในระยะใกล้ 30 ถึง 60 นาที เช่น การเดินเร็ว จะกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันซึ่งจะเป็นตัวตรวจจับและทำลายไวรัส ผลลัพธ์ที่ได้คือการลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อทางเดินหายใจ รวมถึงโรคไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ และปอดบวม ลดลง 25%–50% ในบทความได้ยกตัวอย่างของชาวญี่ปุ่นที่มีสุขภาพแข็งแรงไม่อ้วน เพราะถูกฝึกให้ขยันเดินตั้งแต่เด็ก ยกตัวอย่างเช่น การเดิน 100 ก้าวเท่ากับ 1 นาทีของการยกน้ำหนัก และการเดิน 150 ก้าวเท่ากับ 1 นาทีของการว่ายน้ำและการปั่นจักรยาน

การผลงานวิจัยของ สุรพินิจ สายสฤติย์ (2562) เรื่อง ผลของการเดินจงกรมในผู้ที่มีภาวะเส้นประสาทส่วนปลายเสื่อมจากเบาหวานชนิดที่ 2 พบว่า การฝึกเดินจงกรมอย่างน้อยวันละ 30 นาที 3 วันต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 4 สัปดาห์ จะมีการปรับปรุงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของผู้ที่เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 โดยโรคปลายประสาทอักเสบจะดีขึ้น ดังนั้น การเดินจงกรมจึงสามารถประยุกต์เป็นการออกกำลังกายทางเลือกเพื่อส่งเสริมความสมดุลของผู้ป่วยได้

ผลการศึกษาเรื่อง ผลของการเดินจงกรมต่อการควบคุมความดันโลหิตในผู้ป่วยที่มีประวัติความดันโลหิตสูงวิกฤตของ สุภาพ อิ่มอ้วน และคณะ (2565) สรุปได้ว่า การเดินจงกรมมีประสิทธิภาพและสามารถนำไปใช้เป็นการบำบัดเสริมกับการรักษาปกติในผู้ป่วยที่มีประวัติความดันโลหิตสูงวิกฤตเพื่อให้อาการความดันโลหิตดีขึ้น

2. ประโยชน์การเดินจงกรมที่มีต่อสุขภาพจิต

เมื่อสุขภาพร่างกายดีขึ้น สุขภาพจิตก็จะดีขึ้น เนื่องจากกายกับจิตหรือใจนั้นมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด เมื่อร่างกายดี จิตใจก็จะดีตามไปด้วยและถ้าจิตใจมีความรู้สึกดี ร่างกายก็จะดีขึ้นเช่นกัน ดังนั้น การเดินจงกรมจึงมีประโยชน์ต่อสุขภาพจิตทั้งทางตรงและทางอ้อม สามารถสรุปได้ดังนี้

2.1 พัฒนาสติ

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต) (2540) ได้อธิบายคำว่า สติที่ได้จากการพัฒนาของสมาธิ คือ ความระลึกรู้ได้ ไม่เผลอเผลอ ไม่เลื่อนลอย ตามทันต่อสิ่งที่เกิดขึ้น การกำหนดจิตไว้กับกิจหน้าที่ หรือยังใจจากสิ่งที่ไม่ดี สิ่งที่ไม่ดี สิ่งที่ไม่เป็นโทษและไม่ปล่อยให้ออกไป หรือความดีงามความเจริญเสียไป ในทางพุทธศาสนาได้ให้ความหมายของคำว่า “สติ” ไว้ว่า เป็นการระลึกได้ การไม่ลืม การไม่เผลอ การไม่เลื่อนลอย การไม่ฝันเฟื่อง การไม่เลื่อนลอย การระมัดระวัง การตื่นตัวต่อหน้าที่ การมีสมาธิที่จิตอยู่กับสิ่งที่กำลังทำอยู่ในขณะนั้น สภาวะที่มีความตื่นตัวต่อการรับรู้และตระหนักรู้ว่าควรโต้ตอบต่อสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นอย่างเหมาะสมได้อย่างไร โดยสติจะทำหน้าที่เป็นเหมือนกับผู้เฝ้าระวังการเปลี่ยนแปลงของจิตใจและกำหนดรู้ต่อประสาทสัมผัสทั้ง 5 (รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส) และรวมถึงกระบวนการที่เกิดขึ้นในจิตใจ สติจึงเป็นส่วนสำคัญที่คอยกำกับพฤติกรรมทั้งภายในและภายนอกให้เป็นไปอย่างถูกต้องเหมาะสม

นอกจากนั้น Oliver Carmack (2020) ระบุในงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์เชิงลึกและออกแบบงานวิจัยว่า การการเดินจงกรมนี้ จะช่วยเพิ่มความคิดสร้างสรรค์ได้ โดยเฉพาะการคิดที่พิจารณาในสิ่งที่ซับซ้อน (Divergent Thinking) ผู้เขียนจึงสรุปได้ว่าเมื่อคนเรานั้นมีสติ ก็สามารถพิจารณาเรื่องราวต่าง ๆ ได้อย่างแม่นยำ ถูกต้อง ชัดเจน เนื่องจากความคิด หรืออารมณ์อื่น ๆ นั้น ได้ลดระดับลง หรือถูกขจัดออกไป จึงทำให้เกิดการจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำลังคิด หรือทำอยู่เท่านั้น การเดินจงกรมจึงเป็นการฝึกสติที่ง่าย สะดวกและเหมาะสมในสังคมปัจจุบัน

2.2 ลดความเครียดและความวิตกกังวล

จากงานวิจัยของหลายสถาบัน ได้สรุปผลการวิจัยไปในทางเดียวกันว่า การเดินใด ๆ ที่ทำให้มีสมาธิหรือมีสติ จะสามารถลดความวิตกกังวล หรือภาวะ

ซึมเศร้าได้ ผู้ฝึกทำสมาธิจะจะสามารถรับมือกับความเครียดได้ดี เนื่องจากผู้ที่ทำสมาธินั้น เมื่อถูกกระตุ้นจากสภาวะ หรือสิ่งแวดล้อมภายนอก ก็จะสามารถตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มากระตุ้นได้ดีกว่า จึงมีความรู้สึกที่ผ่อนคลายกว่าผู้ที่ไม่ได้ฝึกทำสมาธิ จิตที่เป็นสมาธินั้น สามารถลดฮอร์โมนความเครียด ได้ Dustin W. Davis (2022) ได้รายงานในบทความของ International Journal of Exercise Science ว่าการศึกษาในด้านสุขภาพจิตด้วยการเดินอย่างมีสติมีนัยสำคัญ ในการลดความวิตกกังวลและยังเป็นการพัฒนาการจดจ่ออย่างสมาธิ ความสุข การนับถือตนเองและสติสภาวะโดยรวม และ Sara Spowart (2014) ได้ระบุในงานวิจัยของเขาว่า การฝึกสติมีศักยภาพในการจัดการความเครียดอย่างมีนัยสำคัญ ดังนั้น ในปัจจุบันการทำสมาธิแบบเจริญสติถือเป็นแนวทางปฏิบัติทางเลือกหนึ่งของระบบสาธารณสุขและระบบการรักษาพยาบาลในประเทศสหรัฐอเมริกา

2.3 การควบคุมอารมณ์

การฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอจะพัฒนาสติของผู้ฝึกให้สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดียิ่งขึ้นเป็นลำดับ เนื่องจากสมาธิเป็นการฝึกจิตใจให้อยู่กับปัจจุบัน ทำให้เกิดความรู้สึกสงบจากภายใน พร้อมกับสร้างสมดุลของอารมณ์ภายในใจ ซึ่งที่มีความสำคัญอย่างมากในการทำงานให้มีประสิทธิภาพ นักบริหารระดับสูงหลายท่าน ได้กล่าวว่าความสามารถในการจัดการและควบคุมอารมณ์ มีความสำคัญมากกว่าความเก่งในด้านทฤษฎีในการทำงาน เพราะทฤษฎี สามารถสอนได้ แต่การที่จะเปลี่ยนอุปนิสัยของคน มีความยากลำบากมากกว่า โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้าผู้นั้นไม่มีความสนใจที่จะเปลี่ยน

ในงานวิจัยของ Ryan & Deci (2000) พบว่า สติ มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิต โดยสติคือการรับรู้ต่อประสบการณ์และกระบวนการทางจิตที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ไม่นึกถึงอดีต หรือ อาจเรียกว่า ประสบการณ์เก่าและทำให้เกิดความตระหนักรู้ตนเอง โดยไม่มีการปรุงแต่งจากประสบการณ์ในอดีต หรือการคาดหวังที่มาจากอารมณ์และความคิด จึงเป็นการคิดและตัดสินใจอย่างมีสติและสัมปชัญญะ โดยไม่ไปไปตามความรู้สึกและอารมณ์ แต่พิจารณาไปตามเหตุและผล

2.4 พัฒนาสมาธิขึ้น

การเดินจงกรม หรือการเดินอย่างมีสมาธิถือว่าเป็นฝึกและพัฒนาสมาธิขึ้น เนื่องจากผู้ปฏิบัติยังมีความรู้สึกอยู่ที่กาย ดังนั้น สมาธิขึ้น ถือได้ว่าเป็นการได้มาซึ่งสมาธิและยังมีสติระลึกอยู่ สมาธิขึ้นจึงเป็นสมาธิใช้งานซึ่งมีความสำคัญ ต่อกิจการประจำวันของทุก ๆ คน เช่น การทำงานอย่างมีสมาธิ หมายถึง การมีสติในงานนั้น ๆ ไม่

พลาดพลั้ง แม่นเวลาพูดกับเพื่อนร่วมงานก็ไม่พลาดพลั้งพูด เพราะมีสมาธิและสติควบคุมอยู่ เป็นต้น การงานที่ทำจึงประสบความสำเร็จตามที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้ เพราะการมีสมาธิกับการงานที่ทำอยู่นั้น ความคิดในเรื่องอื่น ๆ นอกจากงานที่ได้ถูกตัดออกไป จึงเป็นการจดจ่ออยู่กับเรื่องที่ทำและได้คิดทบทวนอย่างดีก่อนจะลงมือทำ สำหรับผู้สูงอายุ ถ้าได้ฝึกสมาธิตื่นบ่อย ๆ ความย่ำคิดย่ำทำก็จะลดน้อยลง เพราะมีความรู้อยู่กับสิ่งที่ได้ทำหรือกำลังทำ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สมาธิตื่นนี้ มีประโยชน์อย่างมากกับนักเรียน นักศึกษา เพราะจะทำให้ นักเรียน นักศึกษา สามารถจดจ่อกับงานที่ได้ทำ ทำให้ผลการเรียนดีขึ้น

2.5 พัฒนาจนกระทั่งเจริญวิปัสสนา เมื่อฝึกทำสมาธิได้ลึกซึ้งมากขึ้น

สติที่ถูกต้องพัฒนาขึ้นมาจากที่ได้ทำสมาธิและสะสมมาเป็นลำดับ เมื่อมีพลังเพียงพอก็สามารถนำมาดำเนินวิปัสสนาได้ สมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยงค์ สิริธโร) ได้เปรียบเทียบการทำสมาธิอย่างต่อเนื่องเหมือนการสะสมเงิน สะสมได้มากเท่าไร ก็ถือว่าดีเท่านั้น เมื่อมีมากพอก็สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้มาก และเมื่อพลังมากพอก็สามารถนำมาเจริญวิปัสสนาได้ นอกจากนี้ Kasper Meulesteen MA (2021) ได้ระบุในงานวิจัยของเขาว่า การเดินจงกรมสามารถนำไปสู่การเจริญสติ สัมปชัญญะ สมาธิ ความสงบ พรหมวิหาร 4 ญาณวิปัสสนาและปัญญาตามความเป็นจริง สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระพรสทิฐ์ เทชปญโญ (2558) สรุปไว้ว่า การเดินจงกรม มีความสำคัญต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยพระพุทธรองค์ทรงเน้นการเดินจงกรมก่อนจะนั่งกรรมฐานก็เพราะว่าการเดินจงกรมนั้นก่อให้เกิดสมาธิได้เร็วและสมาธิสามารถตั้งอยู่ได้นานกว่าการนั่งกรรมฐาน ซึ่งทั้งหมดเป็นปัจจัยส่งเสริมกันและกันระหว่างสติและสมาธิ

บทสรุป

เพียงแค่พัฒนาการเดินในชีวิตประจำวันมาเป็นการเดินอย่างมีสติและเป็นสมาธิ หรือเรียกอย่างว่า “การเดินจงกรม” ก็สามารถส่งผลในทางบวกต่อทั้งร่างกายและจิตใจ การเดินถือเป็นการออกกำลังกายประเภทหนึ่งและการเดินอย่างมีสติและสมาธิ เป็นการฝึกและพัฒนาสติไปในตัว เมื่อมีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่กำลังทำอยู่ ก็สามารถตอบสนองสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม โดยสติจะทำหน้าที่เป็นเหมือนกับผู้เฝ้าระวังการเปลี่ยนแปลงของจิตใจและกระบวนการที่เกิดขึ้นในจิตใจ สติจึงเป็นส่วนสำคัญที่คอยกำกับพฤติกรรมทั้งภายในและภายนอกให้เป็นไปอย่างถูกต้องเหมาะสม

การเดินจงกรมมีความง่ายต่อการปฏิบัติ โดยไม่มีค่าใช้จ่ายใด ๆ ซึ่งตรงกันข้ามกับการแก้ปัญหาด้วยวิธีอื่น ที่เป็นเพียงชั่วคราวเพียงเพื่อลบล้างปัญหาเพียงชั่วขณะเท่านั้น เช่น

การใช้จ่ายเงินในการขอป้าง เข้ากลุ่มสังสรรค์ หรือเสพสุราหรือสิ่งเสพติดต่าง ๆ เป็นต้น ซึ่งมีค่าใช้จ่ายสูงและเป็นเพียงชั่วคราว เมื่อหยุดกระทำปัญหาเหล่านั้นก็ยังคงอยู่ดังเดิม เนื่องจากการมิได้เป็นการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ หรือหากอยากมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี ต้องเริ่มต้นด้วยการเดินอย่างมีสติและสมาธิและทำอย่างต่อเนื่อง เพราะ “จิตที่ฝึกดีแล้ว นำสุขมาให้ (จิตดี หนดี สุขาวดี)”

รายการอ้างอิง

- กรุงเทพธุรกิจ. (2567). บริษัทเทคโนโลยีเลเย่อพี 66 ต่อเนื่องปี 67 ทะลุ 30,000 ตำแหน่ง. สืบค้น 10 เมษายน 2567, จาก <https://www.bangkokbiznews.com/world/1111866>
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎก เล่มที่ 22 พระสุตตันตปิฎกเล่มที่ 14. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- ธนาวุฒิ เลิศเอกธรรม. (2563). มหัศจรรย์ของการเดิน เดินให้ถูกยึดชีวิตให้ยาวขึ้น. สืบค้น 15 มีนาคม 2567, จาก <https://url.in.th/gTQUO>
- พระพรสิทธิ์ เตชปญโญ (พรมพิมาย). (2558). การศึกษาความเข้าใจเรื่องการเดินจงกรม ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของอุบาสกอุบาสิกา วัดห้วยนเรศวร อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม (วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- พุทธิธาดา เดชพิทักษ์. (2561). การพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความสุขจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวพุทธจิตวิทยา (ดุษฎีนิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ. (2562) หนังสือแนใจใหม่ว่าคุณไม่อ้วน. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).
- สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. การเดินจงกรม ยืน นอน. สืบค้น 15 มีนาคม 2566, จาก <https://adm-vipassana.mcu.ac.th/index.php/meditation-2/>
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2540). พระพุทธศาสนาพัฒนาคนและสังคม. กรุงเทพฯ : กระทรวงมหาดไทย.
- “_____”. (2545). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ : บริษัท สื่อตะวัน จำกัด.

- สมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยงค์ สิริธโร). (2540). *หลักสูตรครูสมาธิ เล่ม 1*. กรุงเทพฯ: สถาบันพลังจิตตานุภาพ.
- “_____”. (2540). *หลักสูตรครูสมาธิ เล่ม 2*. กรุงเทพฯ : สถาบันพลังจิตตานุภาพ.
- สุภาพ อิมอ้วน, แพรว โคตรฐิน, ฐปนวงศ์ มิตรสูงเนิน และ มณีนุช ดอมไธสง. (2565). ผลของการเดินจงกรมต่อการควบคุมความดันโลหิตในผู้ป่วยที่มีประวัติความดันโลหิตสูงวิกฤต. *วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ*, ปีที่ 45(1), 47-60.
- สุรพินิจ สายสถิตย์. (2562). ผลของการเดินจงกรมต่อการทรงตัวในผู้ที่มีภาวะเส้นประสาทส่วนปลายเสื่อมจากเบาหวานชนิดที่ 2 (วิทยานิพนธ์ดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ.
- สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2567) *ภาวะสังคมไทย ไตรมาสหนึ่ง ปี 2567*. สืบค้น 15 มีนาคม 2566, จาก https://www.nesdc.go.th/main.php?filename=socialoutlook_report
- อุษณา จันทร์กล่ำ. (2566). *What worries Thailand ปีแห่งการสู้ต่อไป! ปี 2567 คนไทย 50% มองเศรษฐกิจเข้าขั้น ‘แย่’ ราคาสินค้า-ค่าครองชีพสูงขึ้น*. สืบค้น 15 มีนาคม 2567, จาก <https://www.brandbuffet.in.th/2023/12/half-thais-rate-current-economic-situation-in-the-country-as-bad-in-2024/>
- David Nieman. (2020). *Physical Activity, Weight Management Bolster Immune Defense against Respiratory Diseases, including COVID-19, App State professor reports*. Retrieved 20 March 2024, from <https://today.appstate.edu/2020/06/23/coronavirus-disease>
- Dustin W. Davis et al. (2022). A Systematic Review of the Effects of Meditative and Mindful Walking on Mental and Cardiovascular Health. *International Journal of Exercise Science*, 15(2), 1692-1734.
- Jon Kabat-Zinn. (2021). *Mindfulness Meditation for Everyday Life*. London: Piatkus Books.
- Kasper Meulesteen MA. (2021). *Walking Meditations: The Potential Role and Challenges of Walking Meditation for Buddhist Spiritual Care*. Vrije Universiteit, Amsterdam.
- Oliver Carmack. (2020). *Enhancing Creative Thinking Through Open Awareness Walking Meditation*. Graduate School of Arts and Social Sciences (GSASS) Lesley University.

Ramp up your resilience! (Harvard Health Publishing). (2017). Retrieved 20 March 2024, from <https://url.in.th/bGxqs>

Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000). *Self-determination Theory and the Facilitation Of Intrinsic Motivation, Special Development, and Well-being*. American Psychologist.

Sara Spowart. (2014). Long-Term Mindfulness Meditation: Anxiety, Depression, Stress And Pain, Is There A Connection For Public Health?. University of South Florida.

ชีวิตสู่ความสำเร็จด้วยการคิดบวก

Life to Successes with Positive Thinking

Received: January 29, 2024
Revised: June 08, 2024
Accepted: June 13, 2023

พระอธิการเทวินทร์ เทวธำณ (ใจแก้ว)¹ และ ธนศักดิ์ พรทัฬหฬสาร²
Phra Athikan Tevin Devaṅano (Jaikaew) and
Thanasak Pontappasarn
(Jaikaew2000@gmail.com and pthana8911@gmail.com)

บทคัดย่อ

การคิดเชิงบวกเป็นตัวแปรที่บ่งบอกถึงการมีสุขภาพกายและจิตที่ดีของบุคคล เป็นกระบวนการทางจิตที่เกิดการรับรู้และแปลความหมายในทางที่ดี การคิดแต่เรื่องดีเพื่อเพิ่มคุณค่าของชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา เป็นการคิดที่ประกอบด้วยปัญญา การคิดเชิงบวกเป็นทักษะสำคัญของมนุษย์ที่จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการดำรงชีวิตและสร้างสรรค์ชีวิตให้ดีขึ้น โดยยอมรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตตามความเป็นจริง มองปัญหาทุกอย่างให้เป็นประโยชน์สำหรับการพัฒนาตนเอง รู้จักแยกแยะตัวความคิด รู้จักพิจารณาถึงประโยชน์และโทษของความคิด รวมถึง รู้จักใช้เป็นแนวทางในการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิต รวมถึง การมองวิกฤตเป็นโอกาสสู่ความสำเร็จ ซึ่งการสร้างความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตคิดบวก คือ การหามุมมองที่เป็นบวก มีแง่คิดที่ดีที่ทำให้มีกำลังใจในการดำรงชีวิต มีความทุกข์น้อยลง มีความสุขมากขึ้น มีแรงจูงใจที่จะต่อสู้กับชีวิตและสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยบุคคลต้องเพียรพยายามน้อมจิตให้คิดดีอยู่เสมอ มีสมาธิในการมุ่งมั่นที่ดี มีพลังแห่งปัญญาเพื่อจัดการกับปัญหาและอุปสรรคของชีวิตให้หมดไป การคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยา เป็นกระบวนการคิดไตร่ตรองอันแนบคายหรือการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ที่ประกอบด้วยหลักธรรม “พละ 5” ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิและปัญญา ที่จะช่วยให้เข้าใจสาเหตุของปัญหาและเข้าถึงเป้าหมายความสำเร็จของชีวิตได้อย่างมีคุณภาพและสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขตลอดไป

คำสำคัญ : ชีวิต, ความสำเร็จ, การคิดบวก

¹ วัดศรีล้อม ต.หารแก้ว อ.หางดง จังหวัดเชียงใหม่

Watsilom Han Kao Subdistrict Hang Dong District, Chiang Mai

² บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน)

Thai Oil Company Limited

Abstract

Positive thinking is an indicator of good physical and mental health. It is a mental process that involves perceiving and interpreting things in a positive way. Thinking only about good things to increase the value of life according to Buddhist principles is thinking that is accompanied by wisdom. Positive thinking is an important human skill that can help improve the efficiency of living and create a better life. It involves accepting the problems that arise in life as they are, seeing every problem as an opportunity for self-development, knowing how to distinguish between thoughts, knowing how to consider the benefits and drawbacks of thoughts, and knowing how to use them as a guide to learning new things that are beneficial to life, including seeing crises as opportunities for success. Creating success in life with a positive mind means finding a positive perspective, having good thoughts that give you the motivation to live your life, having less suffering, being happier, having the motivation to fight life, and being able to live happily in society. This requires individuals to make an effort to keep their minds thinking positively at all times, to have good concentration and determination, and to have the power of wisdom to deal with life's problems and obstacles. Positive thinking according to Buddhist psychology is a process of thoughtful reflection or "Yonisomanasikāra" thinking that is based on the five precepts: faith, diligence, mindfulness, concentration, and wisdom. This will help to understand the causes of problems and achieve quality life goals and live happily ever after.

Keywords: Life, Success, Positive Thinking

บทนำ

การคิดเชิงบวก (Positive Thinking) เป็นกระบวนการทางความคิดของบุคคล อันเกิดจากการที่คนเรามีรูปแบบการรับรู้และการรู้คิด (Perception and Cognitive Style) ไปในทิศทางที่ดี มองและรับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามสภาพความเป็นจริง เป็นเหตุเป็นผล ด้วยอารมณ์ที่ผ่องใส จึงทำให้มีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ดึงดูดและสร้างสรรค์ซึ่งเป็นพื้นฐานที่ทำให้คนเราเกิดการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้ง

ยังเป็นจุดเริ่มต้นของความฉลาดทางอารมณ์และความคิดสร้างสรรค์ด้วย ซึ่งความคิดในเชิงบวกนั้น ทำให้ผู้คิดเกิดความรู้สึกไปในทิศทางบวกและจะแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมที่ดี ส่งผลทำให้ทั้งตนเองและสังคมรอบข้างมีความสุข (นิภา แก้วศรีงาม, 2547)

ดังนั้น ในพระพุทธศาสนาจึงสอนให้ฝึกจิตให้คิดดี เพราะจิตที่ฝึกแล้วย่อมเป็นเหตุนำสุขมาให้ (พ.ธ.(ไทย)40/13/285) ส่วนคนคิดแง่ลบ มักจะรู้สึกว่าชีวิตตัวเองแย่ วิตรกกังวลกับชีวิตตนเอง มีความเครียด มีอารมณ์ไม่มั่นคง เปลี่ยนแปลงง่าย ไม่สนใจความรู้สึกของคนอื่น เข้ากับเพื่อนยาก ชอบเก็บตัวเงียบอยู่คนเดียว ในขณะที่คนที่มีจิตคิดแต่แง่บวกดี ๆ จะเป็นคนที่เห็นคุณค่าชื่นชมตัวเอง มองตัวเองในแง่ดี คิดแต่เรื่องบวก ให้แก่ชีวิตตนเอง เป็นคนที่มีความสุข จะรู้จักควบคุมชีวิตของตนเองได้และเชื่อว่าตนสามารถควบคุมสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิตของตนเองได้ ทำให้ตนเองมีกำลังใจทำงานสำเร็จ มองว่าตัวเองเป็นคนมีศักยภาพสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ตามที่ตนตั้งเป้าหมายไว้ได้ การฝึกจิตให้เป็นไปในทางบวกรู้เท่าทันตนเอง เข้าใจตนเอง มีความเมตตากรุณา รู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น จะเป็นแนวทางการพัฒนาชีวิตให้เกิดความดีงามมีความสุขทางจิตใจมากยิ่งขึ้น (สุวรรณี ไวก่ และคณะ, 2564)

ความหมายของการคิดเชิงบวก

จากการประมวลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการคิดเชิงบวก ทำให้สามารถจัดกลุ่มความหมายของการคิดเชิงบวกแบ่งได้เป็น 2 ประเด็น ประเด็นแรกให้ความหมายของการคิดเชิงบวกในแง่ของทักษะ หรือกระบวนการในการคิด ส่วนประเด็นที่สอง ให้ความหมายของการคิดเชิงบวกในแง่ของผลที่เกิดจากการคิดเชิงบวก

แนวคิดที่สนับสนุนประเด็นแรกที่มองการคิดเชิงบวกในความหมายของกระบวนการคิด พบว่า มีนักวิชาการทั้งไทยและต่างประเทศได้ให้นิยามไว้ เช่น ไพเพอร์ (2548) นิยามการคิดเชิงบวกว่า เป็นวิธีการชักจูงจิตได้สำนึกของเราให้เป็นไปในทิศทางบวก คิดและทำอะไรอย่างมีสติตามความเป็นจริง ส่งผลทำให้มีพฤติกรรมไปในทิศทางบวกด้วย ความคิดที่เป็นบวก สอดคล้องกับ มาคินและลินลีย์ (Makin; & Lindley, 1996; อ้างถึงใน ประกายดาว บุญมี, 2552) ที่ให้ความหมายของการคิดเชิงบวกว่า เป็นวิธีการคิดที่เน้นมองสิ่งต่าง ๆ ใหม่ในด้านบวกมากกว่าที่จะมองแต่ด้านลบ โดยมองตามความเป็นจริง และพอตเตอร์ (Potter, 1998) ที่กล่าวถึงการคิดเชิงบวกว่าเป็นกระบวนการคิดที่ทำให้เรามีความสุข เกิดความกระตือรือร้น มองโลกในแง่ดีมีพลัง ที่จะกระทำการสิ่งต่าง ๆ มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น มีสุขภาพที่ดีขึ้นและส่งผลทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิตด้วย

สำหรับนักวิชาการของไทย เช่น นิภา แก้วศรีงาม (2547) กล่าวถึงการคิดเชิงบวก (Positive Thinking) ว่าเป็นกระบวนการทางความคิดของบุคคลอันเกิดจากการที่บุคคลมีรูปแบบการรับรู้และการรู้คิด (Perception and Cognitive Style) ไปในทิศทางที่ติชมองและรับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เป็นเหตุเป็นผลด้วยอารมณ์ที่ผ่อนคลาย ทำให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสม ตั้งใจและสร้างสรรค์ สามารถสร้างกำลังใจและความสุขให้เกิดขึ้นได้รวดเร็ว ทรงเที่ยง (2550) ได้กล่าวถึงการคิดเชิงบวกว่า เป็นกระบวนการในการสร้างความคิดและใช้พลังทางความคิดอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง โดยไม่ใช้การคิดแบบเข้าข้างตนเอง ซึ่งพลังดังกล่าวนี้จะช่วยผลักดันให้มองเห็นผลลัพธ์ว่า จะเกิดผลดีต่อตนเองหรือผู้อื่นอย่างไร ยุทธนา ภาระนันท์ (2554) มองว่า การคิดเชิงบวกเป็นวิธีการมองสถานการณ์ต่าง ๆ ที่สร้างสรรค์ เพื่อรับมือปัญหาได้อย่างเหมาะสมและใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข

เมื่อกล่าวถึงด้านของผลที่เกิดจากการคิดเชิงบวก พบว่า อิงลิช (English, 1992) กล่าวว่า เป็นการมองโลกในแง่ดี ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง สามารถแก้ปัญหาและป้องกันไม่ให้เกิดปัญหานั้นขึ้นอีกได้ โดยไม่ยึดติดกับประสบการณ์ในอดีตที่ไม่ดีและพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์ ส่วน พิล (2548) กล่าวถึงการคิดเชิงบวกว่า เป็นความคิดที่มุ่งไปสู่ความสำเร็จอย่างเป็นรูปธรรม โดยนำหลักทางศาสนาเข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น การมองโลกในแง่ดี ความเชื่อมั่นในตนเอง การตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต จัดความกังวลและปัญหาโดยการผ่อนคลายและการฝึกใช้ความคิดที่เป็นบวก ในขณะที่ เวนเทรลล่า (2545) ได้สรุปความหมายของการคิดเชิงบวกว่า เป็นประสิทธิภาพของมนุษย์ในการที่จะสร้างสรรค์ผลลัพธ์ที่เราต้องการได้ด้วยการคิดในแง่บวก

การคิดเชิงบวก เป็นความสามารถของบุคคลที่มองเหตุการณ์รอบตัวตามความเป็นจริงด้วยความมั่นคงทางอารมณ์ (Kaori and Motoko, 2015) ทศนคติทางจิตที่เป็นบวกของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ทำให้เกิดความยืดหยุ่นและสร้างสรรค์มากขึ้น (Hsiao Wenloong and Ying, 2012) กระบวนการคิดที่ทำให้เกิดมีความสุข เกิดความกระตือรือร้น มองโลกในแง่ดี มีพลังที่จะกระทำการต่าง ๆ มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น มีสุขภาพที่ดีขึ้นและส่งผลทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิตด้วย (Potter, 1998) ในความหมายของการคิดเชิงบวก คือ วิธีการชักจูงจิตได้สำนึกของเราให้เป็นไปในทิศทางบวก คิดและทำอะไรอย่างมีสติตามความเป็นจริง ส่งผลทำให้มีพฤติกรรมไปในทิศทางบวกด้วยความคิดที่เป็นบวก (ไพเพอร์, 2548) เป็นการคิดในแง่ดีและเป็นประโยชน์ นำไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองและประสบความสำเร็จ ทำให้สามารถปรับตัวได้ดีและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข (Baughman, 1974) การมองโลกในแง่ดี ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงสามารถแก้ปัญหาและป้องกันไม่ให้เกิดปัญหานั้นขึ้นอีก โดยไม่ยึดติดกับประสบการณ์ไม่ดีในอดีตและพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ที่เป็นประโยชน์ (English, 1992)

กล่าวโดยสรุป ความหมายของการคิดเชิงบวก เป็นได้ทั้งกระบวนการในการคิดและเหตุผลที่เกิดจากการคิดของบุคคล อันเกิดจากการมีรูปแบบการรับรู้และการรู้คิดไปในทิศทางที่ดี เชื่อในความเป็นไปได้ของเหตุการณ์บนพื้นฐานความเป็นจริง ความเป็นเหตุเป็นผลและความเอื้ออาทร มีความมุ่งมั่น เชื่อมั่นในตนเองและควบคุมอารมณ์ได้ ส่งผลให้บุคคลมีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมและดีงาม โดยการคิดเชิงบวกเป็นทักษะสำคัญของการดำรงชีวิต ผลของการมีความคิดเชิงบวก จะช่วยให้บุคคลมีความสุขในชีวิต ยอมรับสภาพปัญหาที่กำลังเกิดขึ้น สามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยให้รู้จักตัดสินใจ รู้จักตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองและกระทำการให้บรรลุเป้าหมายได้อย่างเหมาะสม มีกำลังใจและความเข้มแข็งในการต่อสู้ชีวิตต่อไป

ความสำคัญของความคิด

กระบวนการคิดของมนุษย์เกิดจากการรับรู้ผ่านระบบประสาทสัมผัสหรืออายตนะทั้ง 6 ช่องทาง ซึ่งเป็นจุดเชื่อมต่อทำให้เกิดความรู้ที่มาจากภายในโดยทำหน้าที่ในการรับรู้ที่แตกต่างกัน เช่น ตา-รับรู้การเห็น หู-รับรู้การได้ยินเสียง จมูก-รับรู้กลิ่น กาย-รับรู้สัมผัสเย็น-ร้อนอ่อน-แข็งและใจ-รับรู้อารมณ์ความรู้สึก เช่น สุข ทุกข์ เป็นต้น เมื่อเกิดการรับรู้อารมณ์ บุคคลต้องมีสติสัมปชัญญะในการเลือกปัจจัยที่จะชักนำความคิดให้เป็นกุศลหรือคิดบวกตามหลักพุทธธรรม โดยใช้นาม-รูป หรือ กาย-ใจเป็นเครื่องมือนำไปสร้างกุศลจิตคิดบวกให้เกิดขึ้น ซึ่งต้องใช้การฝึกสติอบรมจิตให้เกิดการคิดด้วยปัญญาหรือโยนิโสมนสิการ การคิดเชิงบวกเป็นประสิทธิภาพของมนุษย์ ในการที่จะสร้างสรรค์ผลลัพธ์ที่ต้องการได้ด้วยการคิดในแง่บวก การมีความเชื่อในความเป็นไปได้ (เวนเทอร์ล่า, 2545) จึงสามารถยอมรับสภาพปัญหาที่กำลังเกิดขึ้น การควบคุมอารมณ์ได้ดี มีการตัดสินใจอย่างสมเหตุสมผล สามารถเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น ความคิดเป็นตัวกำหนดความเป็นไปของสัตว์โลก กล่าวคือ โลกจะไปทางไหนก็สุดแล้วแต่ความคิดของมนุษย์จะนำไป จะไปทางดีหรือทางชั่ว ทางสงบหรือทางวุ่นวาย ผู้นำโลก คือความคิดหรือจิตมนุษย์นั่นเอง ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า

“ความคิดนำโลกไป ความคิดทำให้โลกดิ้นรน สิ่งทั้งปวงตกอยู่ใต้อำนาจของความคิด” (ส .ส.(ไทย) 24/180-181,211)

โลก คือ หมู่มนุษย์ดิ้นรนก็เพราะจิตดิ้นรนหรือความคิดดิ้นรนนั่นเอง พอความคิดสงบ โลกก็สงบ สิ่งทั้งปวงอยู่ภายใต้อำนาจแห่งความคิดอย่างแท้จริง

ดังนั้น ความคิดจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งเพราะเป็นจุดเริ่มต้นของการกระทำ ทั้งทางกาย วาจาและทางใจ นำมาซึ่งความสุขหรือความทุกข์ ก็อยู่ที่วิธีคิด จิตมีธรรมชาติ ในการคิดเรื่องต่าง ๆ ที่ได้กระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กายและที่รับรู้ได้คิดทางใจ นำสิ่งที่รับรู้เข้ามาคิดปรุงแต่งในจิตใจ เกิดเป็นที่ตั้งของอารมณ์ ทั้งความยินดียินร้าย นำไปสู่ การหลงติดในอารมณ์นั้น ๆ จึงปรากฏเป็นราคะความติด ใจยินดีหรือโลภะ คือ ความโลภอยากได้ เป็นโทสะ คือ ความกระทบกระทั่งโกรธแค้นขัดเคือง เป็นโมหะ คือ ความหลง อันเรียกว่ากิเลสอารมณ์และกิเลสเหล่านี้ เป็นสิ่งที่ประกอบกันอยู่แล้วหมักดองอยู่ในจิต ทับถมทวีขึ้น อาการที่หมักดองเรียกว่า “อาสวะ” อาการที่นอนเนื่องเรียกว่า “อนุสัย” อันเป็นที่ตั้งอาการของจิตที่เรียกว่า นิสสัยอุปนิสัย สันดานของแต่ละบุคคล เมื่อจิตนี้รับ อารมณ์เรื่องใหม่ ๆ เข้ามา ก็ทำให้อารมณ์และกิเลสที่หมักดองอยู่เป็นอาสวะเป็นอนุสัย ดังกล่าวนั้นฟุ้งขึ้นมา แสดงออกเป็นความชอบบ้าง ในสิ่งที่ชอบ เป็นความชังบ้างเมื่อ อารมณ์ใหม่ ๆ เหล่านั้นเป็นที่ตั้งของสิ่งที่ชัง เกิดความหลงบ้าง ก็เพิ่มพูนราคะหรือโลภะ โทสะ โมหะ มากขึ้นไปอีก จิตของแต่ละบุคคลนี้ จึงเป็นจิตที่เศร้าหมองไม่ผ่องใส เพราะ ยังมีเครื่องเศร้าหมองมาหมักดองนอนจมอยู่ มากำบังธรรมชาติของจิตที่ประภัสสร คือ ผุดผ่องนั้น ทำให้ไม่ผุดผ่องและมาปิดบังความรู้ที่เป็นธาตุรู้นั้นไม่ให้รู้จริง ให้รู้แค่มายาติด อยู่แค่มายาเท่านั้น (สมเด็จพระญาณสังวร, 2551)

พระพุทธเจ้าตรัสว่า จิตนี้เป็นธรรมชาติที่นุ่มไปได้ ถ้าน้อมไปในทางความดี ก็ จะคุ้นเคยอยู่ในความดี ถ้าน้อมไปทางฝ่ายชั่ว ก็จะคุ้นเคยอยู่กับความชั่ว การน้อมจิตก็ โดยใช้การคิด เมื่อคิดดีบ่อย ๆ จิตก็จะคุ้นเคยกับความดีละความคิดชั่ว (ม.มู. 18/252/206) โดยสรุป คือ ความคิดของคนเราจะดีหรือชั่วก็ขึ้นอยู่กับเจตสิกที่เข้ามา ประกอบกับจิต คำว่า “เจตสิก” หมายถึง สภาวะธรรม 52 อย่างประกอบกับจิต เกิดและดับขณะเดียวกับจิต มีอารมณ์และที่ตั้งอย่างเดียวกับจิต (พระอนุรุธาจารย์, 2556) ซึ่งเป็นธรรมชาติที่ปรุงจิตให้รู้อารมณ์เป็นไปต่าง ๆ ตามลักษณะของตนปรุงแต่งให้คิดไปในทางดี เรียกว่า “โสภณเจตสิก” ทำให้เป็นกุศลจิต ปรุงแต่งให้คิดไปในทางชั่ว เรียกว่า “อกุศลเจตสิก” ทำให้เป็นอกุศลจิตตัวปรุงแต่งจิตนี้เรียกรวม ๆ ว่า “สังขารเจตสิก” ดังนี้

จิต+เจตสิกฝ่ายดี = กุศลจิต อารมณ์+คิดดี → คิดดี → ทำดี → ความสุข

จิต+เจตสิกฝ่ายชั่ว = อกุศลจิต อารมณ์+คิดชั่ว → คิดชั่ว → ชั่ว → ความทุกข์

สรุปได้ว่า จิตมีธรรมชาติที่นุ่มไปได้ทั้งกุศล-คิดดีและอกุศล-คิดชั่ว ขึ้นกับ พื้นฐานของจิตว่าคุ้นเคยอยู่กับความดีหรือความชั่ว ถ้าจิตที่คุ้นเคยอยู่กับความดี เมื่อรับรู้ อารมณ์ใด ๆ ก็เป็นเหตุให้คิดดี เมื่อคิดดีก็แสดงพฤติกรรมออกมาดี ทั้งคำพูดและการกระทำ ก็จะนำมาซึ่งความสุข แต่ถ้าจิตคุ้นเคยอยู่กับความชั่ว เมื่อรับรู้อารมณ์ใหม่ ๆ จิต

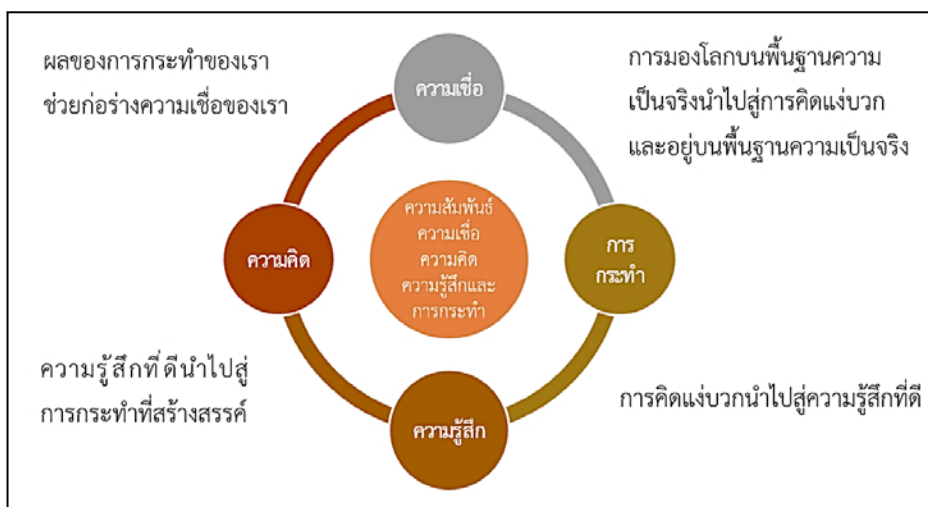
ก็จะโน้มไปทางคิดชั่ว การแสดงพฤติกรรมก็ไปในทางชั่ว นำมาซึ่งปัญหาและความทุกข์ อารมณ์และกิเลสต่าง ๆ เป็นสิ่งที่ประกอบกันอยู่ในจิตที่สะสมฝังอยู่อย่างหนาแน่น ดังนั้น บุคคลจึงควรฝึกน้อมจิตให้คิดดี คิดเชิงบวกอยู่เสมอ เพื่อเข้าถึงความจริงตามธรรมชาติ ไม่หลงติดอยู่ในอารมณ์ของจิตที่เศร้าหมอง ชัดเกล้าจิตให้มีความผ่องใส ซึ่งเป็นวิธีสอนของ พระพุทธศาสนาที่นำไปสู่การดับความทุกข์หรือแก้ปัญหาของชีวิตได้ ซึ่งแนวคิดเกี่ยวกับการ คิดเชิงบวก (Positive Thinking) เป็นพลังอันยิ่งใหญ่ ไม่ว่าบุคคลนั้นจะเผชิญกับเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ที่ร้ายแรงเพียงใดก็ตาม จะสามารถควบคุมแก้ไขให้ผ่านไปได้ด้วยดี เป็นการมองสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงและถูกต้องแน่นอน ด้วยความเข้าใจ พื้นฐานของปัญหาและรู้ว่าปัญหาแต่ละอย่างนั้น มีสาเหตุมาจากหลายอย่างต่าง ๆ กัน บุคคลที่มีการมองโลกในแง่ดี จะมีความมั่นคงและมั่นใจในตนเองอย่างสร้างสรรค์ มีกำลังใจ และมีความสุขมากกว่าคนทั่ว ๆ ไป (ปัญญาญา วรวัณชัย, 2565)

แนวคิดเกี่ยวกับการคิดเชิงบวก

แนวความคิดที่ทันสมัยของการคิดเชิงบวกเริ่มต้นขึ้นจาก ศาตราจารย์ นอร์แมน วินเซนต์ พิล นักจิตวิทยาและผู้ก่อตั้ง ศูนย์ฟิลเซนเตอร์ เพื่อการดำรงชีวิตของชาวคริสเตียน ซึ่งได้รับการยกย่องว่าเป็น บิดาแห่งการคิดบวก (The father of positive thinking) การคิดเชิงบวกของฟิล มีหลักการที่ตั้งมั่นอยู่บนพื้นฐานของความศรัทธา และจิตวิทยาเป็นสำคัญ กล่าวคือ ความหมายของการคิดบวกในมุมมองของฟิลนั้น มีความหมายสอดคล้องกับความศรัทธาของศาสนาที่เชื่อว่า ทุกสิ่งสามารถเป็นไปได้ ด้วยศรัทธาแห่งพระเจ้า โดยศรัทธาแห่งพระเจ้าสามารถผลักดันความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งนำไปสู่ความมั่นใจในตนเอง ส่วนจิตวิทยานั้น มีบทบาทเสริมเพื่อให้บุคคลสามารถสัมผัสและสื่อสารกับพระเจ้าโดยผ่านกระบวนการทางจิตเป็นสำคัญ โดยในระยะแรกพบว่า ผลงานที่เกี่ยวข้องกับการคิดเชิงบวกของฟิลยังคงมีลักษณะกระจัดกระจายอยู่ใน ผลงานเขียนของท่านซึ่งมีจำนวนมาก สก็อตต์ เว็นเทรลลา (Scott Ventrella) ซึ่งเป็น นักวิชาการทางด้านการคิดเชิงบวกและมีความศรัทธาในแนวคิดของฟิล ได้ทำการวิจัยและ รวบรวมผลงานของ ศาตราจารย์นอร์แมน วินเซนต์ พิล เพื่อหาข้อสรุปเกี่ยวกับการคิดเชิงบวกที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม จนเป็นที่มาของ คุณลักษณะคุณลักษณะเฉพาะ 10 ประการของการคิดเชิงบวก ได้แก่ (เวนเทรลลา, 2545)

1. การมองโลกในแง่ดี (Optimism) หมายถึง ความเชื่อและความคาดหวังว่าจะเกิดสิ่งที่ดีแม้ว่าจะตกอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก คับขันหรือท้าทายก็ตาม

2. ความกระตือรือร้น (Enthusiasm) หมายถึง การมีความสนใจ พลังในแง่บวก แรงปรารถนาหรือแรงกระตุ้นส่วนตัวสูงในการกระทำสิ่งต่าง ๆ
 3. ความเชื่อ (Belief) หมายถึง ความเชื่อมั่นและศรัทธาในตนเองต่อผู้อื่น และ/หรือต่อพลังอำนาจทางจิตวิญญาณที่สูงกว่า ซึ่งคอยให้การสนับสนุน การชี้แนะแนวทาง
 4. ความยึดมั่นในคุณธรรม (Integrity) หมายถึง การกระทำภายใต้คำมั่นสัญญาที่มีต่อความซื่อสัตย์ ความเปิดเผยและความยุติธรรมตามมาตรฐานของบุคคลนั้น ๆ
 5. ความกล้าหาญ (Courage) หมายถึง ความเต็มใจในการลองเสี่ยงและเอาชนะความกลัว แม้ผลลัพธ์ที่ได้อาจจะไม่แน่นอน
 6. ความมั่นใจ (Confidence) หมายถึง การมีความเชื่อมั่นในตนเองถึงความสามารถสมรรถภาพและศักยภาพของตนเอง
 7. ความมุ่งมั่น (Determination) หมายถึง การมุ่งดำเนินให้สำเร็จตามเป้าหมาย วัตถุประสงค์หรือสิ่งที่จำเป็นในชีวิตอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย
 8. ความอดทน (Patience) หมายถึง ความเต็มใจในการรอคอยโอกาส ความพร้อมหรือผลลัพธ์จากการกระทำของตนเองหรือของผู้อื่น
 9. ความสุขุม (Calmness) หมายถึง การดำรงไว้ซึ่งความเยือกเย็นและเฝหาความพอเหมาะพอควรในการโต้ตอบกับความยากลำบาก ความท้าทายหรือวิกฤตการณ์ต่าง ๆ
 10. การสำรวจความตั้งใจ (Focus) หมายถึง การเอาใจจดจ่ออยู่กับการกระทำ ให้บรรลุเป้าหมายตามลำดับความสำคัญก่อนหลัง
- คุณลักษณะเหล่านี้สัมพันธ์กับความเชื่อ ความรู้สึกและการกระทำดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 ความสัมพันธ์ของความเชื่อ ความคิด ความรู้สึกและการกระทำ (ที่มา : เวเนเทอร์ลล่า, 2545)

กระบวนการคิดเชิงบวกทางพระพุทธศาสนา

กระบวนการคิดเกิดจากการรับรู้ พระพุทธองค์ทรงแสดงว่า มนุษย์เกิดขึ้นได้ เพราะการประชุมรวมกันของธาตุ 6 ชนิด ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ธาตุอากาศ และวิญญาณธาตุ (ม.อ. (ไทย) 23/679/314) โดย 4 ธาตุแรกเป็นรูปธาตุ ส่วน 2 ธาตุหลังเป็นนามธาตุ เฉพาะวิญญาณธาตุเป็นธาตุพิเศษ คือ เป็นธาตุรู้หรือสามารถรู้อะไร ๆ ได้ เมื่อธาตุทั้ง 6 มารวมกันแล้ว ได้ก่อให้เกิดประสาทรับรู้ของมนุษย์ขึ้น 6 ชนิด ได้แก่ 1. ประสาทตา (จักขวายนตะ) 2. ประสาทหู (โสตย ตนะ) 3. ประสาทจมูก (ฆานายตนะ) 4. ประสาทลิ้น (ชีวหายตนะ) 5. ประสาทกาย (กายายตนะ) และ 6. ประสาทใจ (มนายตนะ) รวมเรียกว่า ผัสสยตนะ 6 (ม.อ. (ไทย) 23/680/315)

โดยประสาทรับรู้อย่างแรก เรียกว่า ประสาทสัมผัสทางกาย ส่วนอย่างสุดท้าย เรียกว่า ประสาทสัมผัสทางใจ ในทางพระพุทธศาสนาเรียกประสาทสัมผัสทั้ง 6 นี้ว่า “อายตนะ” แปลว่า ทวาร หรือ ประตู ที่ทำให้มนุษย์สามารถติดต่อกับโลกภายนอกได้ ซึ่งอายตนะนี้ พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า นรกมีที่อายตนะ สวรรคอยู่ที่ยอายตนะ ตรัสว่า “นรกที่อายตนะ สำหรับสัมผัสนั้นเห็นแล้ว” (อภ.วิ. (ไทย) 78/1103/895) ส่วนสวรรค์อยู่ที่ยอายตนะนั้น ทรงตรัสว่า “สวรรค์ทางผัสสยตนะ ฉันเห็นแล้ว” (อภ.วิ. (ไทย) 78/1103/895) กล่าวคือ เมื่อใดเห็นรูป ได้ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส สัมผัสผิวหนัง คิดนึก เรื่องอะไรอยู่ในใจแล้ว เกิดราคะขึ้นขบกัด เกิดโทสะขึ้นเผาผลาญ เกิดโมหะขึ้นท้อหุ้มจิตใจ เมื่อนั้น เรียกว่า มีนรกทางผัสสยตนะ ซึ่งเป็นนรกจริง นรกชนิดนี้มีที่นี้ไม่ต้องรอต่อตายแล้วเป็นนรกที่ควบคุมได้ กำจัดได้เป็นสิ่งที่ควรรู้จักสนใจ เมื่อไม่ตกนรกชนิดนี้แล้ว จะไม่ตกนรกชนิดไหนหมด (พุทธทาสภิกขุ, 2548)

สำหรับสภาวะหรือความรู้แจ้งในอารมณ์ความรู้สึกที่เรียกว่า “วิญญาณ” เกิดขึ้น เมื่อเกิดการรับรู้จากการกระทบจากประสาทสัมผัสหรือที่เรียกว่า “ผัสสะ” (การทำงานร่วมกันแห่งอายตนะภายในอายตนะภายนอกและวิญญาณ) ได้แก่วิญญาณ 6 การรับรู้ผ่านช่องทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจหรือเรียกง่าย ๆ ว่า “อินทรีย์” เป็นอายตนะภายใน 6 ช่องทาง ซึ่งเป็นแดนเชื่อมต่อให้เกิดความรู้ที่มาจากภายใน โดยทำหน้าที่ในการรับรู้คนละประเภทที่แตกต่างกัน เช่น ตา-รับรู้การเห็น หู-รับรู้การได้ยินเสียง จมูก-รับรู้กลิ่น กาย-รับรู้สัมผัส เย็น-ร้อน อ่อน-แข็ง และใจ-รับรู้อารมณ์ความรู้สึก เช่น สุข-ทุกข์ เป็นต้นในขณะที่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสและอารมณ์หรือธรรมารมณ์เป็นอายตนะภายนอก 6 ช่องทางซึ่งเป็นแดนเชื่อมต่อให้เกิดความรู้ที่มาจากภายนอก โดยทำหน้าที่เชื่อมต่อการรับรู้จากอายตนะภายในมาเชื่อมกับแดนรับรู้ภายนอก เช่น มีวัตถุที่ตั้งอยู่โดยมีตมามาทำหน้าที่เชื่อมกับรูป จนทำให้เห็นวัตถุคือรูปนั้น ๆ เป็นต้น

การรับรู้ของมนุษย์จะเกิดขึ้นได้นั้น ประสาทสัมผัสทั้งหลายต้องไม่เสียหาย และต้องมีการใส่ใจจึงจะเกิดการรับรู้ ดังที่พระสารีบุตรอธิบายไว้ว่า “เมื่อจักขุประสาทไม่แตกทำลายและรูปทั้งหลายอันเป็นภายนอกมาปรากฏ แต่จิตไม่ใส่ใจ รูปก็ไม่ปรากฏ แต่เมื่อจิตใส่ใจ รูปก็ย่อมมีในกาลนั้น วิญญาณ คือ ความรู้อันเกิดแต่จักขุ รูปและการใส่ใจ ย่อมมีได้ด้วยอาการอย่างนี้” (ม.มู. (ไทย)18/346/512) ในกรณีของโสตรประสาท ขานประสาท ชิวหาประสาท กายประสาทก็เช่นเดียวกัน จะเห็นได้ว่ากระบวนการรับรู้ของมนุษย์ เกิดจากประสาทสัมผัสทั้ง 6 อย่างที่ไม่เสียหายต้องทำงานร่วมกันจึงจะเกิดการรับรู้หรือการรู้ที่ชัดเจน แบ่งเป็น 2 ขั้นตอน คือ

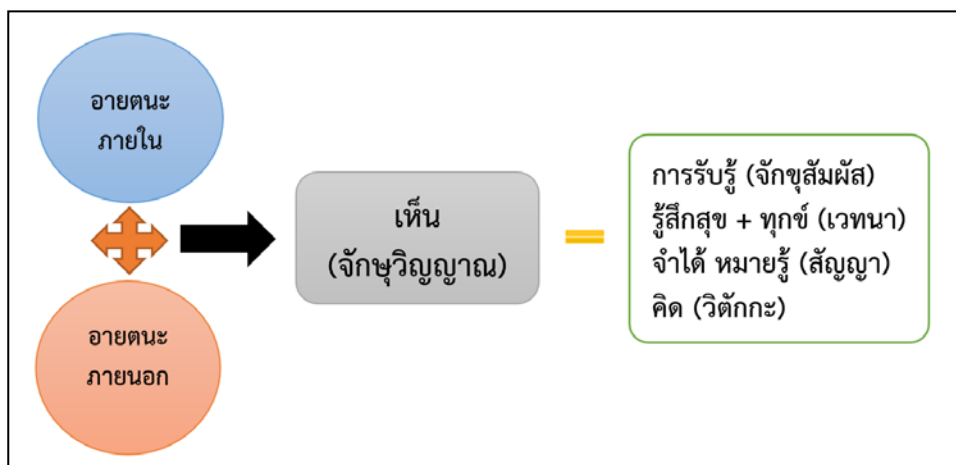
ขั้นตอนแรก ประสาททางกาย เช่น ตากระทบกับรูป ก่อให้เกิดความรู้สึกขั้นต้น เรียกว่า ความรู้สึกทางตา (จักขุวิญญาณ) กระบวนการขั้นตอนนี้ (ตา + วัตถุ = จักขุวิญญาณ) รวมเรียกว่า “ผัสสะ” คือ ความรู้สึกกระทบหรือความรู้สึกสัมผัส

ขั้นตอนที่สอง ผัสสะหรือความรู้สึกที่กระทบนั้นไหลไปสู่ประสาทใจ คือ มนะ และใจรับรู้การสัมผัสนั้น จึงเกิดการรับรู้ในขั้นที่สอง คือ รู้ทางใจ เรียกว่า มโนวิญญาณ คือ การรู้ทางใจเป็นการรู้ที่ชัดเจน เป็นการเห็นที่ชัดเจน เป็นความรู้ทางตา ในกรณีของประสาทสัมผัสอื่น ๆ ก็ทำนองเดียวกัน โดยกระบวนการทำงานพร้อมกัน ดังนี้

1. ผัสสะทางตาหรือจักขุสัมผัส คือตา + รูป + จักขุวิญญาณ = มองเห็นรูป
2. ผัสสะทางหูหรือโสตรสัมผัส คือหู + เสียง + โสตวิญาณ = ได้ยินเสียง
3. ผัสสะทางจมูกหรือขานสัมผัส คือจมูก + กลิ่น + ขานวิญาณ = รับรู้กลิ่น
4. ผัสสะทางลิ้น หรือ ชิวหาสัมผัส คือลิ้น + รส + ชิวหาวิญาณ = รับรู้รส
5. ผัสสะทางกาย หรือ กายสัมผัส คือกาย + โผฏฐัพพะ + กายวิญาณ = รับรู้สัมผัส
6. ผัสสะทางใจ หรือ มโนสัมผัสคือใจ+ ธรรมารมณ์ + มโนวิญาณ = รับรู้ความรู้สึกนึกคิด

กระบวนการคิดของมนุษย์ เป็นขั้นตอนที่ต่อเนื่องจากกระบวนการรับรู้ของประสาทสัมผัสทางกาย หรือช่วงของผัสสะ เมื่อมีการรับรู้ ก็จะมีความรู้สึกต่ออารมณ์นั้น เช่น สุขสบาย ทุกข์ ไม่สบายหรือเฉย ๆ เรียกว่า “เวทนา” พร้อมกันนั้น ก็จะมีการหมายอารมณ์ว่า เป็นนั่นเป็นนี่ เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ซื่อนั้น ซื่อนี้ เรียกว่า “สัญญา” จากนั้น เกิดความคิด ความดำริตรึกต่าง ๆ เรียกว่า “วิตกกะ” กระบวนการรับรู้เป็นไปอย่างนี้เหมือนกัน ไม่ว่าจะเป็นการประสบอารมณ์ โดยได้รับประสบการณ์ภายนอก หรือ การนึกถึงยกเอาเรื่องราวต่าง ๆ ขึ้นมาพิจารณาในใจ ขั้นตอนของการคิด (วิตกกะ) นี้มีความสำคัญอย่างยิ่งในการกำหนดบุคลิกภาพและวิถีชีวิตของบุคคล ตลอดถึงสังคม แต่ความคิดจะเป็นอย่างไร ย่อมต้องอาศัยปัจจัยที่กำหนดปรุงแต่งความคิดนั้นอีกต่อหนึ่ง

ปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อความคิด ได้แก่ ความรู้สึกสุขทุกข์ (เวทนา) ถ้ารู้สึกเป็นสุข ก็ชอบใจ อยากได้ อยากเสพ อยากเอา (ตัณหาฝ่ายบวก) ถ้ารู้สึกเป็นทุกข์ ก็ขัดใจไม่ชอบใจ อยากเลี่ยงพ้นหรืออยากทำลาย (ตัณหาฝ่ายลบ) จากนั้น ความคิดปรุงแต่งต่าง ๆ ก็จะเพ่งไปที่อารมณ์เป็นที่มาของเวทนานั้น เอาสิ่งนั้นเป็นที่จับความคิดพร้อมด้วยความจำได้หมายความว่าสิ่งนั้นสิ่งนี้ เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ (สัญญา) แล้วความคิดปรุงแต่งก็ดำเนินไปตามวิถีของความชอบใจไม่ชอบใจนั้น เครื่องปรุงแต่งของความคิด ก็คือความโน้มเอียง ความเคยชิน กิเลส จิตนิสัยต่าง ๆ ที่จิตได้สั่งสมไว้ (สังขาร) และคิดอยู่ในกรอบ ในขอบเขตในแนวทางของสังขารนั้น จากความคิดก็อาจแสดงออกมาเป็นการกระทำการพูด และแสดงบทบาทต่าง ๆ (สมเด็จพะพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2557)



ภาพที่ 2 แสดงตัวอย่างแสดงกระบวนการเกิดความคิด

จากการรับรู้ทางตา พระพุทธองค์ทรงแสดงเหตุปัจจัยของความทุกข์และความสุขว่า เกิดจากความคิดกระบวนการความคิดนี้ เป็นกระบวนการที่สนองตัณหาเมื่อกระแสความคิดตกอยู่ใต้อิทธิพลของเวทนา คือ ความรู้สึกสุข ทุกข์หรือแม้แต่รู้สึกเฉย ๆ ผลลัพธ์ คือ การก่อปัญหาทำให้เกิดทุกข์ ดังนั้น พระพุทธศาสนาจึงสอนให้ตัดกระแสความคิดที่ก่อให้เกิดปัญหาทุกข์ด้วยการคิดที่ประกอบด้วยปัญญา หรือ โยนิโสมนสิการ เป็นกระบวนการของการศึกษาความคิดภายในตน อันเป็นการคิดที่แก้ปัญหานำไปสู่ความดับทุกข์และจุดสำคัญของโยนิโสมนสิการคือ การตัดวงจรไม่ให้เวทนามีอิทธิพลที่เป็นปัจจัยก่อให้เกิดตัณหาต่อไป คือ ให้มีแต่เพียงการรับรู้เวทนา โดยไม่เกิดตัณหา เมื่อไม่เกิดตัณหาการคิดปรุงแต่งตามอำนาจของตัณหาก็ก็น่าจะไม่เกิดอีกต่อไป โยนิโสมนสิการก็นำความคิดไปสู่ปัญญาเพื่อแก้ปัญหาทุกข์

สรุปได้ว่า เหตุปัจจัยของความทุกข์และความสุขเกิดจากความคิดกระบวนการคิดของมนุษย์เกิดจากการรับรู้ (ผัสสะ) แล้วเกิดเป็นความรู้สึกสุข ทุกข์หรือเฉย ๆ (เวทนา) ในขั้นตอนนี้ ถ้าบุคคลมีการคิดไตร่ตรองใคร่ครวญอย่างลึกซึ้ง (โยนิโสมนสิการ) ก็จะทำให้เกิดปัญญาสามารถป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นได้ แต่ถ้าปล่อยให้ความคิดไหลไปตามความอยากของกิเลสตัณหา ก็จะก่อให้เกิดปัญหาตามมา ขั้นตอนของการรับรู้ (ผัสสะ) จึงเป็นขั้นตอนที่สำคัญ ที่จะนำไปสู่การมีปัญหาหรือไม่มีปัญหาทุกข์ ดังนั้น บุคคลพึงระวังเมื่อเกิดผัสสะ การรับรู้อารมณ์ ต้องมีสติเลือกปัจจัยที่จะชักนำความคิดให้เป็นกุศล (คิดบวก) โดยใช้ นาม-รูป หรือ กาย-ใจเป็นเครื่องมือนำไปสร้างกุศลจิตคิดบวกให้เกิดขึ้น ซึ่งต้องใช้การฝึกสติอบรมจิตให้เกิดโยนิโสมนสิการ หรือ คิดดี

วยปัญญานำมาซึ่งการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ผาสุกต่อไป

แนวทางสู่การคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยา

แนวทางพุทธจิตวิทยา คือ การนำแก่นคำสอนของพุทธศาสนาที่ว่าด้วยเรื่องทุกข์และวิถีทางในการเข้าถึงความดับทุกข์มาประยุกต์ใช้ในกระบวนการทางจิตวิทยาเป็นผลสืบเนื่องจากความเปลี่ยนแปลงของปัญหาสภาพชีวิตและสังคม เกิดขึ้นในยุคพัฒนาที่คนมีความพร้อมพร้อมด้วยวัตถุมากขึ้น แต่ชีวิตกลับมีปัญหามากขึ้น โดยเฉพาะด้านจิตใจ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ความรู้สึกแปลกแยก ความว้าวุ่นเดียวดาย ความรู้สึกกว้างเปล่าไร้ความหมาย มีความกดดันและบีบคั้น ซึ่งในทางพุทธศาสนารวมเรียกว่า “ทุกข์” (พระศรีปริยัติธาดา และคณะ, 2560) การศึกษาสภาวะต่าง ๆ ทางจิตใจที่สัมพันธ์กับปัญหา (ทุกข์) ที่เกิดตามสภาพที่แท้จริงของชีวิต เข้าใจสาเหตุของปัญหา (สมุทัย) เข้าถึงเป้าหมายการดับปัญหาที่แท้จริงของชีวิต (นิโรธ) รู้ถึงวิธีการปฏิบัติพัฒนาจิตของตนเองเพื่อเผชิญปัญหาด้วยจิตที่มั่นคงตามหลักพุทธธรรม โดยไม่ถูกบีบคั้นจากปัญหาและไม่เกิดความท้อแท้สิ้นหวัง

พุทธจิตวิทยา จึงเป็นการเรียนรู้ในแก่นแท้ของพุทธศาสนา คือ อริยสัจสี่ซึ่งเน้นการใช้สติปัญญาในการแก้ปัญหาหรือทุกข์ นอกจากนี้ แนวความคิดตามหลักพุทธศาสนาเป็นความคิดเชิงบวกทั้งสิ้น กล่าวคือ คิดแล้วได้ประโยชน์ แก้ปัญหาได้ ทำให้ชีวิตดีขึ้น ชีวิตมีความสุข ส่วนที่มาของความคิดเชิงบวกเริ่มจากคำว่า คิดดี

การคิดดีตามหลักพระพุทธศาสนามีการคิดถูกต้อง คิดแล้วอกุศลลดลง กุศลเพิ่มขึ้น นั่นหมายถึง คิดแล้วทำให้ความชั่วลดลง ความดีเพิ่มขึ้น คิดแล้วชีวิตดีขึ้น คิดแล้วได้ผลดี จึงเรียกว่า คิดเชิงบวก กระบวนการคิดตามหลักพระพุทธศาสนาเป็นการคิด

ที่ประกอบด้วย ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิและปัญญานี้เรียกว่า เป็นวิธีการคิด เนื้อหาสาระของความคิด ก็คือ ต้องคิดบนพื้นฐานของความจริง โดยจะมีทั้งความจริงที่มีประโยชน์ และไม่มีประโยชน์ จึงต้องระบุงลงไปว่าเป็น “ความจริงที่มีประโยชน์” เท่านั้น ถ้าความจริงที่ไร้ประโยชน์ก็ไม่ต้องไปใส่ใจเสียเวลากับความจริงนั้น

ผลลัพธ์ของการคิดเชิงบวกคือ ทำให้เกิดความสุข ซึ่งความสุขเป็นผลที่ได้จากการแก้ปัญหาแก้ทุกข์ได้ มีชีวิตที่ดีงาม จึงเป็นลักษณะของความคิดเชิงบวก ในพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ได้กำหนดยุทธศาสตร์และวางกลยุทธ์ด้านการสื่อสารโฆษณาชวนเชื่อและการเข้าถึงมวลชน ด้วยการใช้พลังทางสังคมจิตวิทยาในการสร้างศรัทธาฝึกฝนจิตด้วยการปฏิบัติธรรม โดยมุ่งทำให้จิตมีศักยภาพที่จะสามารถเอาชนะหรือควบคุมดูแลจิตไม่ให้จมอยู่กับความเศร้าหมองหรือทุกข์ได้ เน้นการใช้สติปัญญาในการดับทุกข์ (ทวีศักดิ์ใหม่ประยูร และ พระครูสุธีศัมภีร์ญาณ, 2560) ในความคิดบวกแนวพุทธมีอุปการะธรรมเป็นจุดเริ่มต้น ได้แก่ ศรัทธา คือ เชื่อในคำสอนของพระพุทธเจ้า ส่วนอุปการะธรรมอื่น ๆ ที่ต้องมี ได้แก่ ความไม่ประมาท ความเพียรและสมาธิ เป็นธรรมสมังคี พละสมังคี หรือพละ 5 (สกล เหลืองไพฑูรย์, 2561)

องค์ธรรมที่สำคัญในการจัดการกับความคิด คือ สติที่ช่วยให้ไม่เผลอ ไม่ประมาท สัมปชัญญะที่มีความรู้ตัวว่า กำลังคิด วิริยะ ความเพียรพยายาม ละความคิดฝ่ายชั่ว เจริญความคิดฝ่ายดี สมาธิ คือ ความตั้งใจมั่นที่ช่วยไม่ให้เกิดความคิดฟุ้งซ่านและปัญญาทำหน้าที่พิจารณาเห็นคุณโทษของความคิด เมื่อเห็นเป็นอกุศลก็ละเลิก ถ้าเห็นว่าเป็นกุศลก็ทำให้เจริญขึ้น กุศลวิตกนี้คิดนานเพียงใด ก็ไม่มีโทษแต่ถ้าคิดนานเกินไป จิตก็ฟุ้งซ่าน จึงต้องทำสมาธิเพื่อไม่ให้จิตฟุ้งซ่านเพราะฉะนั้นองค์ธรรมที่ใช้ในการบริหารจัดการความคิดเริ่มจากการสร้างความเชื่อมั่น ศรัทธาในสิ่งดีงาม มีสติ สัมปชัญญะ วิริยะ สมาธิและปัญญา โดยวิธีการที่นำมาจัดการกับความคิดของตนเพื่อให้เกิดประโยชน์สุขมีดังนี้

1. คิดถึงผลเสียหายที่เกิดจากการกระทำนิสัยที่ไม่ดีของตน จะทำให้ไม่กล้าทำความชั่ว นอกจากนั้น ก็คิดถึงผลเสียหายที่เกี่ยวกับโทษของอบายมุข ก็ย่อมละเลิกพฤติกรรมไม่ดีลงได้

2. ใช้โยนิโสมนสิการ คือ คิดพิจารณาจนเห็นโทษภัยที่แท้จริงของนิสัยที่ไม่ดี ผลกระทบในปัจจุบันและผลที่เกิดในอนาคตต่อไป

จากนั้น ก็คิดในทางกลับกันคือ ปลุกฝังนิสัยที่ดีขึ้นมาแทนตามแนวหลักโยนิโสมนสิการ ทั้ง 4 ประการดังต่อไปนี้ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์(ป.อ.ปยุตฺโต), 2556)

1. อุบายมนสิการ แปลว่า คิดหรือพิจารณาโดยอุบายหรือคิดถูกวิธีที่จะให้เข้าถึงความจริง สอดคล้องเข้าแนวกบัสจะ ทำให้หยั่งรู้สภาวะลักษณะและสามัญลักษณะของสิ่งทั้งหลาย

2. ปณณสิการ แปลว่า คิดเป็นทางหรือคิดถูกทาง คือ คิดได้ต่อเนื่องเป็นลำดับ มีขั้นตอน คิดไปเป็นแถวเป็นแนว หมายถึง ความคิดเป็นระเบียบตามแนวเหตุผล ไม่ยุ่งเหยิง สับสนหรือกระโดดไปกระโดดมา ต่อเป็นขึ้นเป็นอันไม่ได้ ทั้งนี้ รวมทั้งความสามารถที่จะชัก ความคิดเข้าสู่แนวทางที่ถูกต้อง

3. การณณสิการ แปลว่า คิดค้นหาตามเหตุผลหรือคิดอย่างมีเหตุผล หมายถึง การคิดสืบค้นตามแนวความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย พิจารณาสืบสาวหาสาเหตุ ให้เข้าใจ แหล่งที่มาซึ่งส่งผลต่อเนื่องตามลำดับ

4. อุปาทกณณสิการ แปลว่า คิดให้เกิดผลที่พึงประสงค์การคิดอย่างมีเป้าหมาย รวมถึง การคิดพิจารณาที่ทำให้เกิดกุศลธรรม เช่น ปลุกเร้าให้เกิดความเพียร การรู้จักคิด ในทางที่ทำให้หายหาวตกกลัว ให้หายโกรธ

การพิจารณาที่ทำให้มีสติหรือทำให้จิตใจเข้มแข็งมั่นคง เป็นต้นความคิดทั้ง 4 ฐานนี้ มีความสัมพันธ์กัน คือ เมื่อคิดบนฐานความจริง คิดแสวงหาความจริง ก็จะทำให้พบกับความจริง เมื่อพบกับความจริงก็จะช่วยให้แก้ปัญหาได้ เมื่อแก้ปัญหาได้ก็ทำให้เกิดประโยชน์ คือ สุขเป็นไปตามคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ท่านทรงสอนแต่ความจริง และมีประโยชน์ (ส.มหา.(มมร.) 31/1712/448)

แนวคิดแบบวิธีพยายามละความชั่วของตนที่มีออกไป เริ่มจากความชั่วในระดับ หยาบไปจนถึงละเอียด ตามแนวพระพุทธศาสนา 7 วิธี (ม.ม.ุ.(ไทย)17/11-18/113-121) คือ 1) ให้เห็นอย่างชัดเจนตามอริยสัจ 4 2) ให้สำรวจอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ 3) ให้คำนึงถึงคุณค่าและประโยชน์ของการใช้สอยสิ่งต่าง ๆ ทุกอย่างอยู่เสมอจะทำให้เกิดความตระหนักรู้ถึงสาระและความไร้สาระได้ชัดเจนขึ้น 4) ให้รู้จักอดทน 5) ให้รู้จักเว้น หลีกหนีจากสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการหวนประพฤติและแสดงนิสัยด้านลบออกมา 6) ให้ รู้จักบรรเทาเบาบางทั้งห้วงความถี่ลง 7) เข้ารับการอบรมฝึกฝนนิสัยละลายพฤติกรรม เสียใหม่

5. คิดถึงจุดสุดท้ายของชีวิต คือ ความตาย ให้คิดถึงความตายบ่อย ๆ ทุกลมหายใจ นำมาซึ่งความไม่ประมาทในชีวิต

6. เข้าใจโลกธรรม คือ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ ว่าเป็นของคู่โลก ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น เช่น เมื่อถูกนินทา หากเป็นจริงต้องปรับปรุง ตนและขอบคุณผู้คนที่ชี้แนะ หากไม่เป็นจริงก็ไม่ต้องเดือดร้อน วิธีนี้ลดนิสัยหงุดหงิด ฉุนเฉียวลงได้ ฝึกมีเมตตาจิตแผ่เมตตาด้วยใจจริงไปถึงสรรพสัตว์ทั้งหลาย ด้วยจิตอัน ใญ่บุญล้น หาประมาณมิได้

7. เมื่อคิดในเรื่องใดแล้ว ความคิดอกุศลเกิดขึ้น ก็ให้เปลี่ยนเรื่องที่คิดเสีย ไปคิดเรื่องที่ดีงามแทน แต่ถ้าเปลี่ยนเรื่องที่คิดแล้ว ความคิดอกุศลยังเกิดอีก ก็ให้พิจารณาโทษของความคิดนั้นก็จะละความคิดบาปอกุศลได้

8. เมื่อพิจารณาโทษของความคิดบาปอกุศลนั้นแล้ว ความคิดบาปอกุศลยังเกิดอีก ก็ให้เลิกคิดถึงเรื่องนั้นเสียก็จะละความคิดบาปอกุศลได้ ทำจิตให้เป็นสมาธิได้

9. เมื่อเลิกคิดถึงเรื่องนั้นแล้ว ความคิดบาปอกุศลยังเกิดอีก ก็ให้พิจารณาว่าอะไรเป็นเหตุ ให้เกิดความคิดบาปอกุศลนั้น ก็จะละความคิดบาปอกุศลได้ ทำจิตให้เป็นสมาธิได้

10. เมื่อพิจารณาถึงเหตุเกิดแห่งความคิดบาปอกุศลแล้ว ความคิดบาปอกุศลยังเกิดขึ้นอีก ก็ให้กัณฑ์อย่างแรง เอาลั่นกตเปตตาน อธิษฐานจิต คือ ตั้งใจแน่วแน่เด็ดเดี่ยว ช่มไชระงับความคิดนั้นก็จะสามารถละความคิดบาปอกุศลนั้นได้ ทำจิตให้เป็นสมาธิได้

สรุป

จากเนื้อหาทั้งหมดนี้ จะเห็นได้ว่า การคิดเชิงบวกตามหลักพุทธธรรมเกิดจากความคิดที่เกิดจากการยอมรับความจริงในทุกเรื่องที่เกิดขึ้นทั้งบวกและลบอย่างเข้าใจ หากเป็นเรื่องด้านลบ พยายามคิดหามุมมองที่เป็นประโยชน์ทางด้านบวกจากเรื่องด้านลบนั้น ๆ ให้เกิดประโยชน์กับตนเองและผู้อื่น การเสริมสร้างพลังการคิดเชิงบวกจะทำให้บุคคลรู้สึกมีคุณค่า มีความเชื่อในความสามารถที่จะเลือกตัดสินใจอย่างมีวิจารณญาณ กระทำในสิ่งที่สร้างสรรค์ มีการแสดงความห่วงใย มีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น เอื้ออาทรต่อผู้อื่น สามารถสร้างสรรค์ประโยชน์ให้แก่ตนเองและสังคมได้

นอกจากนี้ ยังกระตุ้นให้บุคคลพยายามต่อสู้ฟันฝ่าอุปสรรคเพื่อให้บรรลุถึงจุดหมายปลายทางของชีวิต (พระสมุห์วัลลภ, 2560) การคิดเชิงบวก จึงเป็นการหา มุมมองที่ทำให้มีแง่คิดที่ดี มีกำลังใจ มุมมองที่ทำให้รู้สึกมีความสุขน้อยลง มีความสุขมากขึ้น มีแรงจูงใจที่จะต่อสู้กับชีวิต กล้าที่จะเผชิญชีวิตหรืออยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เพราะฉะนั้น การส่งเสริมจิตให้คิดดีเป็นกุศลหรือให้เกิดความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยา จึงต้องพัฒนาความคิดเพื่อให้เกิดความเห็นที่ถูกต้องที่ เรียกว่า สัมมาทิฐิ และมีความคิดที่ถูกต้องเรียกว่า สัมมาสังกัปปะ ทำให้มีศักยภาพที่จะเข้าใจตนเองและแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง โดยกระบวนการของความคิดนี้ ต้องอาศัยการคิดแบบโยนิโสมนสิการพร้อมด้วยองค์ประกอบโดยใช้พละ 5 ดังกล่าวแล้ว

ในการสร้างพลังให้เกิดความคิดเชิงบวกได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิและปัญญา เป็นฝึกฝนความมีสติด้วยการคิดอย่างตั้งใจ มีเหตุมีผล มีความเพียรพยายาม มุ่งมั่นจดจ่อ เกิดความเข้าใจชัดเจน มีความรู้ถูกต้องเป็นปัญหาที่เกิดบนศรัทธาแห่งความเชื่อมั่นในสิ่งที่ดีงาม เมื่อมีปัญหามากขึ้น ก็จะไปเสริมทั้งศรัทธาวิริยะ สติ สมาธิ ให้เหนียวแน่นยิ่งขึ้น เป็นวงจรเกื้อกูลต่อเนื่องกัน ที่จะมาช่วยสนับสนุนให้เกิดเนื้อหาสาระของความคิดที่เป็นความจริง เป็นการคิดที่ก่อให้เกิดประโยชน์สุข แก่ปัญหาทุกซ์ตามเป้าหมายของความคิด เป็นการเรียนรู้ของบุคคลที่ฝึกฝนและพัฒนาจิตในการแปลความหมายเรื่องราวต่าง ๆ ในด้านบวกแสดงความรู้สึที่ดี ๆ เบิกบานกระปรี้กระเปร่าและมีผลกำลังที่พาชีวิตไปสู่ทิศทางที่ถูกต้อง เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ดีงามและมีความสุขอย่างสงบตลอดไป

รายการอ้างอิง

- ทวิศักดิ์ ใหม่ประยูร และพระครูสุธีคัมภีรญาณ. (2560). การปฏิบัติการพุทธจิตวิทยาเพื่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนา. *ศรีปทุมปริทัศน์ ฉบับมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 17(2), 18-26.
- ปัญจนาว วรวัฒนชัย. (2565). การคิดเชิงบวก. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา*, 16(2), 190-223.
- พระศรีปริยัตินา, ทิพย์ ชันแก้ว และ เอกชัย พัฒนะสิงห์. (2560). *การเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา*. สืบค้นเมื่อ 8 สิงหาคม 2566, จาก http://wittayalai.com/_files_school/1331100048/document/1331100048_0_20170627-133016.pdf
- พระสมุห์วัลลภ วลฺโล. (2560). การให้คำปรึกษาและการเสริมสร้างพลังความคิดเชิงบวกในผู้สูงอายุ. *วารสารพุทธจิตวิทยา*, 2(2), 28-44.
- พระอนุชารัตนาจารย์. (2556). *อภิธรรมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี*. กรุงเทพฯ: ไทยรายวัน.
- พุทธทาสภิกขุ. (2548). *คิดให้เป็นด้วยตัวเอง*. กรุงเทพฯ : สุขภาพใจ.
- ไพเพอร์, เวนา. (2548). *การคิดแง่บวก* [Positive thinking] (นุชจริย์ ชลคุป, ผู้แปล) กรุงเทพฯ: บลิส พับลิชชิง.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สุวรรณี ไหว้, สิริวัฒน์ศรีเครือดง และสุวัฒน์ รักขันโท. (2564). พุทธจิตวิทยากับการพัฒนาตนให้มีความสุข. *วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*, 9(1), 1-15.

- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก. (2561). *หายใจให้เป็นสุข*. กรุงเทพฯ : ชไตโลกราฟ.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2556). *วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 26). กรุงเทพฯ : แอคทีฟพริ้นท์.
- “_____”. (2557). *พุทธธรรมฉบับปรับขยาย* (พิมพ์ครั้งที่ 40). กรุงเทพฯ : พลิขัมม์.
- อารี พันธุ์ณี. (2564). *การพัฒนาความคิดสู่ความเป็นเลิศ*. กรุงเทพฯ : พัฒนาศึกษา.
- Baughman, John Lee. (1974). *Beyond Positive Thinking: The Greatest Secret Ever Told*. New York: Harper & Row.
- English, Martin. (1992). *How to Feel Great About Yourself and Your Life: A Step by Step Guide to Positive Thinking*. New York : AMACOM.
- Potter, Alice. (1998). *Putting the Positive Thinker to Work: 21 Ways 21 Days to a Happy, Fulfilling, Successful Life*. New York : Berkley Books.

The Perspective of French Loan Words and Roles in Thais Used from the Traditional to Present Era

Received: November 23, 2023
Revised: February 01, 2024
Accepted: March 06, 2024

Apsorn Tiewcharoenkij¹ and
Chantana-Teesong Tiewcharoenkij²
(apsorn.tie@mcu.ac.th and noonsuwat@gmail.com)

Abstract

Western languages and cultures have played the key roles and huge parts in Thai society for a very long time since the Thai ancient eras as the westerners came to contact, do a commerce, trade with, propagate the religion to Thai people by means of exchanging culture, connecting with one and another after that receiving a big amount of western loan words which have been used for communication between westerners and Thai people, develop friendly relationships, diplomatic, laws, academic etc. To approach to a shared vision and perspective of one of the most successful western languages, Yale University, 2023. explained that not only is French crucial for international relations and diplomacy, but also is the official language of the International Olympic Committee. Besides being an official language of most international organizations, including the United Nations, the European Union, UNESCO, NATO and the International Court of Justice (with English), French is the third most important language for international business. The objectives of the academic article entitled “The Perspective of French Loan Words and Roles in Thais used from the Traditional to Present Era” are as follows: French Language, The History of the Derivation of French Loanwords and Their Roles in Thai Society, Thai Royal Family and French Language, Loanwords, Language Contact and Language Interference, The Examples of French Loan Words used in Thais and Conclusion. The article is related directly with the ancient Thai history which is very

¹ Department of Foreign Languages, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

² Freelance Academician, Suphan Buri Province

interesting and inspiring. The readers will have got an opportunity to learn about the derivation of the first connection of Thailand (Siam), eastern country and France, western one etc. which are presented below before presenting about loanwords and development of French loanwords and roles in Thai society.

Keywords : Perspective, French Loan Words, Thais, Traditional and Present Era

Introduction

At present, western loan words are accordant to the modern world class of arts, aesthetics, luxurious fashion, decoration, desserts and savory food etc especially French loan words that sound authentic to ensure their own prestige and attract more perspective to achieve the good results with romance styles through language to gain success in transmitting identities to maintain elite feelings for users, designers, celebrity, influencers etc. As they are referred to be a sign of mega influence in Thais, thus, this article absolutely intends to propose the introduction to the history of the beginning of a friendly relationship development between Thailand and France, development of French Loanwords, roles and meanings in most of circles by means of propagating the necessity of their usage respectively. Moreover, the relation of culture and language is the way they share human values, realities and behaviours of a social group.

French Language

Usatranslate, 2023. explained that the world's most influential language, the French language is regarded as the most spoken language globally. The French language that belongs to the Romance branch of Indo-European languages, was established as Francien by the Edict of Villers-Cotterets (1539) as the sole official language. Then, in the late 19th century, the standard French language was widely used in all regions.

Renaissance-translations, 2023. The French language, just like the other Romance languages, descended from Latin. in 842 A.D., it first appeared in writing. Later, it was announced by the King of France in 1539 that it would be used for all legal matters. After that its popularity was increased significantly, then became a dominant language due to the publication of the first French-Latin dictionary which made it easier among French people. French began making its way across the globe because of French colonization during this period continuing throughout the 19th century. All versions of the primary French language dialects today (European, Canadian, and African) with distinct differences are viable options when learning French.

In addition, Rebecca Posner, Marius Sala, 2023. explained that phonology in French is categorized by great changes in the sounds of words as contrasted with their Latin parent forms as well as relevant in the other Romance languages.

The History of the Derivation of French Loanwords and Their Roles in Thai Society

Ministry of Foreign Affairs-Thailand, 2012–2020. described that the beginning of an affiliate between Thailand and France started when the Bishop of Berytus, Monsignor (Monsieur in French) de la Motte Lambert and a member of the French Roman Catholic mission, arrived in Ayutthaya in 1662. Later, the Bishop of Heliopolis, Monsignor Pallegoix arrived in Ayutthaya with a number of French Jesuit missionaries to propagate their religion in 1664. Next, a group of Islamic missionaries arrived from Acheen (or Aceh) in Sumatra but failed in their attempts to propagate their religion in 1668. Then, Monsignor Laneau, the Bishop of Metellopolis as a head of a Roman Catholic mission in Indochina with headquarters arrived at Ayutthaya in 1669.

Now, may the author present the concise details with the second diplomatic mission as follows:

Ministry of Foreign Affairs-Thailand, 2012–2020. described that Thailand's second diplomatic mission was sent to forge friendly relationships development with King Louis XIV of France by passing through England on the way to France in 1684 which acted by a French priest, Frère Tachard, interpreter. Trying to convert King Narai to Christianity was the preliminary purpose of the French Embassy, King Narai agreed to sign a convention with France which facilitated French trade with the Royal Warehouse Department instead of refusing to change the religio. Not only were the French required to pay the usual customs and dues, but also were they also given a monopoly over the tin trade in Thalang (Phuket).

French Loanwords and Their Roles in Thai Society

Shu-chin Huang, 2020. introduced that deeply connected with France, Thailand is also influenced by the French language. Since the 17th century, Thailand has been one of the oldest trade partnerships of France in Asia. French seemed to be an elite language and was largely used for the purpose of commerce and politics. “Alliance Française” which has existed since 1912 is a French organization in Thailand to contribute the French language all over the world. The objective of such activities is clearly to reinforce gratitude and acknowledgement of French language and culture among Thai people. Such French cultural influence and language spread, associated and renown as the “soft power” of France, the image and prestige that France established are mostly associated to aristocracy and elite cultural situations.

Next, the author presents about French Loanwords and Roles in Thais which are outstanding in many circles and activities. They have been absolutely penetrated into, widely used by Thais' daily lives until they become Thai people's lavish taste among their society in working, celebrating for a very special occasions, watching the fashion show, shopping French products and fashion brand names, ordering any French menus and cuisine to

identify and reflect the relation of culture and language to share human values, realization and behaviours of a Thai social group for example: French loanwords categorized as follows: 1. GENERAL USAGE, 2. FOOD AND EATERIES, 3. LUXURIOUS FASHION SHOW AND TOP BRAND NAMES and 4. COSMETICS.

Thai Royal Family and French Language

Due to the increased visibility and proactive French language in Thais, the author also would like to present the way the Members of the Thai Royal Family use French language which can identify that it has been concerned with the highest class to common Thai people. Even though Thailand is a small country, but the Thai Royal Family has been well-known for their talent in French language in the international level as follows: Firstly, (Late) His Majesty King Ananda Mahidol, King Rama VIII could speak French and German languages (also studied Thai) while he was studying in École Nouvelle de la Suisse Romande. Spring News, 2017. Secondly, Her Royal Highness Princess Srinagarindra, Princess Mother registered to study auditing of philosophy, French literature, Pali and Sanskrit at the University of Lausanne. Mae Fah Luang University, 2023. Thirdly, (Late) His Majesty King Bhumibol Adulyadej the Great, King Rama IX grew up and studied in French speaking Switzerland. The French language has a special place in Thailand. He even gave an interview in fluent French. Fourthly, (Late) Her Royal Highness Princess Galyani Vadhana, (Late) His Majesty King Bhumibol's elder sister, was also a Professor of French at Faculty of Arts, Chulalongkorn University. Kornchanok Raksaseri and Poramet Tangsathaporn, 2021. Fifthly, Momrajavongse Sirikit Kittiyakorn (The Queen Mother: 2019-present) studied piano which she can learn well and exceptionally fast and also English and French proficiently. Loeng Nok Tha Public Library, 2020. Sixthly, Her Royal Highness Princess Sirindhorn is talented in French language especially French writing skill while she was studying at Chitlada Secondary School,

Bangkok, Thailand. Phasarn Sutat Na Ayutthaya, 2023 and Seven, Her Royal Highness Princess Sirivannavari graduated Master's Degree from a higher education institute named École de la Chambre Syndicale de la Couture Parisienne in Paris, France which provides education in the field of fashion and Haute Couture techniques. She studied French language in Paris and can speak and communicate in French very well. Susan Flantzer, 2023.

Theera Rongtheera, 2022. said that in learning French, Thai learners must understand the characteristics of the French sound system that makes French and Thai sounds have similarities and differences, and when finding a sound that does not appear in the Thai sound system, Thai learners will try to find the closest sound to replace. Sometimes similarity can cause miscommunication, but sometimes it may not affect the meaning.

Loanwords

Mohd Hilmi Bin Hamzah, 2020. said about the concept and definition of “Loanwords” as follows: the words that are borrowed and adopted from one language (the donor language) and incorporated into another language without translation. Consequently, the loanword originates in a donor language and ends up in a recipient language.

Yule, 2006. said about the process of borrowing loanwords in other words that it often entails a certain amount of bilingualism, includes taking over new words from other languages together with the concepts and ideas they stand for and adopt them in the original native language. Hennig, 2018. said that as for the map of the diversity of languages around the world, the linguistic diversity, or the diversity of the languages that it is spoken worldwide by the world's population makes language a remarkable cultural phenomenon.

Along Lewis, et al. 2015 and Eberhard, et al, 2020. said that around 7,099 living languages are believed to be spoken around the world among

which 3,982 of these languages have a developed writing system. Mohd Hilmi Bin Hamzah, 2020. said about the fact that the existence of various languages and their distribution in various regions, countries, or even among civilizations, as well as their evolution in historical context, and their mutual interaction are included in the diversity of the languages. In addition, the influence of languages on each other can be included in the linguistic diversity as well. Besides linguistic diversity represents the specific measurement of a particular language's density, it also indicates the concentration of unique languages together, the diversity of the language's populations, or even the linguistic diversity of a specific place in a way that languages' families, languages' grammar, and their vocabulary are included in such measurement that covers various types of traits.

Language Contact and Language Interference

Bransford, Brown & Cocking, 2000, Chang & Mishler, 2012. explained that the various languages or language varieties used by the interlocutors involved in a conversation or a dialogue are subject to language interference (in which linguistic features from one language are applied to another by a bilingual or multilingual speaker) during the communication process.

Hickey, 2010, Thomason and Kaufman 1988. added that and language contact (in which the speakers of two or more languages or varieties interact and influence each other). Waterman, 1976. gave the example that so many words from Iranian languages were borrowed by the Armenians, that it was at first considered a branch of the Indo-Iranian languages. As an independent branch of the Indo-European languages, it was not recognized for many decades.

Gooden, 2019. said that in the study of language contact and language interference in communities, it can be highlighted that lastly, the study of language use in society which is 'sociolinguistics', is used effectively in this respect.

Mufwene, 2001. pointed out that simultaneously, there is a relevant, but boarder discipline that is also used effectively in this regard which is ‘linguistic ecology’, that is defined as the study of how languages interact with each other and the places they are spoken in.

Supattra, 2023. explained the way France is related to Thailand in both politics and trade causing a borrowing phenomenon with French loanwords that are often transliterated versions of proper names and general vocabulary.

The Examples of French Loan Words and Their Roles in Thai Society are as follows:

A. General French Loan Words Used in Thai Society

French Words	Thai Version	Meanings
Capitaine	กัปตัน	• CAPTAIN (นายเรือ): The person in command of a ship.
Queue	คิว	• QUEUE, LINE, ORDER (การเรียงลำดับก่อนหลัง) • The arrangement or disposition of people or things in relation to each other according to a particular sequence, pattern, or method.
Coquet	โก้เก๋	• PRETTY, STYLISH, FASHIONABLE (โก้เก๋) • Fashionably elegant and sophisticated.
Bouquet	บูกเก็ต	• BUNCH (ช่อ, ช่อดอกไม้): A number of things typically of the same kind, growing or fastened together.
Guitare	กีตาร์	• GUITAR (เครื่องดนตรีประเภทสายชนิดหนึ่ง) • A string musical instrument, with a fretted fingerboard, typically in curved sides, and six or twelve strings, played by plucking or strumming with the fingers or a plectrum.
Coupon	คูปอง	• COUPON (บัตรหรือตั๋วให้ซื้อของ): A voucher entitling the holder to a discount for a particular product. • A form in a newspaper or magazine that may be filled in and sent as an application for a purchase or information.
Chauffeur	โชเฟอร์	• CHAUFFEUR, DRIVER (พนักงานขับรถ): A person employed to drive a private or rented automobile.

A. General French Loan Words Used in Thai Society (Cont.)

French Words	Thai Version	Meanings
Ballet	บัลเลต์	BALLET (การเต้นระบำปลายเท้า): An artistic dance form performed to music using precise and highly formalized set steps and gestures. Classical ballet, which originated in Renaissance Italy and established its present form during the 19th century, is characterized by light, graceful, fluid movements and the use of pointe shoes.
Restaurant	เรสเตอรองต์	RESTAURANT (ภัตตาคาร): A place where people pay to sit and eat meals that are cooked and served on the premises.
Cheque	เช็ค	CHEQUE (ตั๋วเงินชนิดหนึ่งซึ่งผู้ฝากเงินสั่งธนาคารให้จ่ายเงินแก่ผู้ถือ): A written order to a bank to pay a stated sum from the drawer's account.
Consul	กงสุล	CONSUL (พนักงานดูแลรักษาผลประโยชน์ของชาวต่างประเทศ): An official appointed by a government to live in a foreign city and protect the government's citizens and interests there.
Salon	ซาลอน	LIVING ROOM (ห้องนั่งเล่น): An establishment where a hairdresser, beautician, or couturier conducts business.
Deluxe	เดอ ลุกซ์	LUXUARY, DELUXE, FANCY, CLASSY (หรูหรา, ฟูฟ่า, ดีเป็นพิเศษ): Luxurious or sumptuous; of a superior kind.
Rouge	รูจ	LIPSTICK (ลิปสติก, ชาด/สีทาปาก): A red powder or cream used as a cosmetic for colouring the cheeks or lips.
Bon Voyage	บง วอ ยาจ	GOOD LUCK, BON VOYAGE: (ขอให้ท่านเดินทางโดยสวัสดิภาพ): Used to express good wishes to someone about to go on a journey.
Boutique	บูติก	- BOUTIQUE, A SMALL STORE (ร้านขายเสื้อผ้าสตรี) - A small shoe selling fashionable clothes or accessories. - A business or establishment that is small and sophisticated or fashionable.
Madame	มาดาม	Madam, Ma'am, Dame, Mistress, Sister (มาดาม, คุณนาย, นาง, ตาม): A title or form of address used of or to a French-speaking woman.

A. General French Loan Words Used in Thai Society (Cont.)

French Words	Thai Version	Meanings
Pétanque	เป-ตอง	• PETANQUE (กีฬาลawnเปตอง): A lawn game similar to boules, played chiefly in Provence, France.
Villa	วิลล่า	• PAVILLIAN, VILLA, RESIDENCE (ตำนัน, ที่พำนักร) especially in continental Europe) a large and luxurious country residence. For example: Villa Wattana, Lausanne, Switzerland.
Salut	ซา-ลุต	• SALUT (ขอคำนำ): Used to express friendly feeling toward one's companions before drinking.
Déjà vu	เดจา วู	• DÉJÀ VU (ใช้บอกถึงปรากฏการณ์หรือเหตุการณ์อะไรสักอย่างที่เคยเห็นมาแล้วครั้งหนึ่ง แล้วเกิดซ้ำขึ้นอีกแบบเดียวกัน): Already seen.
Sac	ซัค	• Sack (ชุดเสื้อ): A straight dress in the shape of a sack (Sack) that sometimes has a waist or has a drawstring to tie the waist. (See more details from: http://journey-tripreview.blogspot.com/2013/02/blog-post_28.html).

Siamcenter, 2019. suggested and presented the chicest technical vocabulary of the fashion world 2019 which definitely enhanced the prestige of 'style'! Due to the biggest fashion show of 2019 with Bangkok International Fashion Week (BIFW) 2019, the most exciting phenomenon in the fashion world. Overflowing with inspiration and unique novelty at Siam Paragon, Siam Center and Siam Discovery – “OneSiam” a collection of words that fashion people use to speak in order to understand them easily as follows:

B. French Loan Words about Luxurious Fashion Show used in Thai Society

French Words	Thai Version	Meanings
Faux Pas	โฟล์ ปาส์	• MISSTEP (ความผิดพลาด “เกี่ยวกับแฟชั่นโชว์”) • A clumsy or badly judged step.

B. French Loan Words about Luxurious Fashion Show used in Thai Society (Cont.)

French Words	Thai Version	Meanings
Silhouette	ซิล-ลู-แอ็ต	SILHOUETTE, SHAPE, FIGURE, OUTLINE (ในทางแฟชั่นโชว์ หมายถึง โครงร่างหรือรูปทรงของเสื้อผ้า สามารถเน้นและปรับเปลี่ยนรูปร่างของผู้สวมใส่ให้ดูดีได้ เช่น ซิลลูเอตแบบ Ball Gown ชุดราตรีแบบเทเพนียาย พูฟองช่วง กระโปรง เสริมลูกสำหรับผู้หญิงไซส์มินิ ซิลลูเอตแบบ A-Line ชายกระโปรงบานเหมือนตัวอักษร A และซิลลูเอตแบบ Mermaid หางปลา ช่วยขับส่วนโค้งงอให้โดดเด่น): The dark shape and outline of someone or something visible against a lighter background, especially in dim light.
Trompe l'œil	ทร็องป์-เลย์	OPTICAL ILLUSION (ภาพลวงตา): เทคนิค “ทร็องป์-เลย์” เป็นภาษาฝรั่งเศสหมายถึงภาพลวงตา ในทางแฟชั่นคือการสร้างเอฟเฟกต์เหมือนเป็นภาพ 3 มิติบนเสื้อผ้า นอกจากเป็นกิมมิกความสนุกแล้ว ยังใช้เพื่อปรับรูปร่าง หรือเพิ่มเลเยอร์ได้ด้วย): The "Tromp-L'œil" technique is French for illusion. In fashion, it is creating a 3D effect on clothes. In addition, being a fun gimmick, it can also be used to adjust shape or add layers.
Haute Couture	โอต กู-ตูร์	HIGH FASHION (แฟชั่นเสื้อผ้าชั้นสูง): ศิลปะแฟชั่นเสื้อผ้าชั้นสูง ตัดเย็บอย่างพิถีพิถันด้วยมือและใช้เนื้อผ้าคุณภาพสูงผ่านขั้นตอนการประดิษฐ์ประดอยขั้นสุด งานที่กินเวลานานและสนนราคาประเมินไม่ได้ (ราคาหลักล้าน!) และมีเพียงแฟชั่นเฮ้าส์ไม่กี่แห่งที่สามารถเรียกตัวเองว่าเป็น Haute Couture ได้จริง ๆ เพราะต้องผ่านเกณฑ์อันเคร่งครัดจากสมาพันธ์ห้องเสื้อชั้นสูงของฝรั่งเศส เช่น ออกแบบและตัดชุดให้กับลูกค้าแบบตัวต่อตัว ต้องมีการพิตติ้งอยู่เป็นระยะ ๆ ใน อะเตอลิเยร์ (ที่ทำงาน) ที่มีลูกมืออย่างน้อย 15 คน มีช่างเทคนิคอย่างน้อย 20 คนประจำ และออกคอลเล็กชั่นปีละ 2 ครั้ง ครั้งละไม่ต่ำกว่า 50 ชุด ต้องมีชื่อของ Chanel, Dior, Givenchy, Jean Paul Gaultier, Valentino และ Elie Saab.

B. French Loan Words about Luxurious Fashion Show used in Thai Society (Cont.)

French Words Thai Version		Meanings
Prêt-à-porter	(เประ-ตา-ปอร์-แต้)	READY-TO-WEAR (เสื้อผ้าสำเร็จรูป): เสื้อผ้าสำเร็จรูปที่ออกแบบมาในขนาดมาตรฐานสำหรับคนทั่วไป สำหรับแฟชั่นไฮเอนด์ บรรดาแบรนด์ต่าง ๆ จะนำเสนอคอลเล็กชั่นเสื้อผ้า เร-ดี-ทู-แวร์ ในช่วงเวลาที่เรียกกันว่า “แฟชั่นวีค” ปีหนึ่ง 2 ครั้งที่โด่งดังระดับโลกจัดที่นิวยอร์ก ลอนดอน มิลาน และปารีส: Ready-made clothing designed in standard sizes for the general public for high-end fashion. All brands will present their ready-to-wear Collection during what is known as “Fashion Week”, two world-famous events held in New York, London, Milan and Paris.
Décolleté	(เด-กอ-เลอ-แต้)	LOW-CUT (เสื้อผ้าสตรีที่ออกแบบให้มีคอลึก): เสื้อผ้าสตรีที่ออกแบบให้มีคอลึก เผยให้เห็นช่วงไหล่และเนินอก (ในสังคมตะวันตกมองว่าการเผยให้เห็นช่วงลำคอและเนินคือความงามและแสดงความเป็นหญิง แต่บางประเทศกลับมองว่าน่าสะพรึงและเป็นการยั่วชวน). (Of women’s clothing) having a neckline that exposes the neck and the upper part of the breasts.
Elle Fashion Week (PARIS)	แอล แฟชั่น วีค (ปารีส)	All eyes in the industry turn to the international fashion capitals—New York City, London, Milan, Paris and Miami—to see the newest styles during various Fashion Weeks. The hottest designers preview their upcoming season's collections for journalists, fashion buyers, celebrities and fashionistas in a nonstop parade of parties and runway shows. (See more details of all Table B from: https://www.allartschools.com/fashion-design/fashion-week.)

French Loan Words about Food and Eateries used in Thai Society

French Words Thai Version		Meanings
Appétit	อะ-เป-ติต์	APPETITE (ความอยากอาหาร): A natural desire to satisfy a bodily need, especially for food.
Entrée	อ็อง-เตร่	- APPETIZER, NOUTRITIENT (อาหารเรียกน้ำย่อย) - A small dish of food or a drink taken before a meal or the main course of a meal to stimulate one’s appetite.

French WordsThai Version		Meanings
Hors-d'œuvre	ออร์-เดิฟวร์	Appetizers (อาหารเรียกน้ำย่อย): A small savory dish, typically one served as an appetizer at the beginning of a meal.
Crêpe	แครป์	PANCAKE (ขนมแพนเค้ก): A thin, flat cake of batter, usually fried and turned in a pan. Pancakes are usually eaten with syrup or rolled up with a filling.
Éclair	เอ-แคลร์	ÉCLAIR (ขนมรูปยาวเรียวยาวไส้ครีมข้างใน): A small, soft, log-shaped pastry filled with cream and typically topped with chocolate icing.
Macarons	มา-กา-รังส์	MACARONS (ขนมหลากสีมีไส้ครีมรสชาติต่าง ๆ ตรงกลางทำจาก almond ไข่ขาว น้ำตาลไอซิ่ง น้ำตาลทราย): A small round cake with a meringue-like consistency, made with egg whites, sugar, and powdered almonds and consisting of two halves sandwiching a creamy filling.
Mousse	มูส	WHIPPED CREAM (วิปครีม): A sweet or savory dish made as a smooth light mass with whipped cream and beaten egg white, flavoured with chocolate, fish etc., and typically served chilled.
Salade	ซา-ลัด	SALAD (สลัด): A cold dish of various mixture of raw or cooked vegetables, usually reasoned with oil, vinegar, or other dressing and sometimes accompanied by meat, fish, or other ingredients.
Tarte	ทาร์ต	TART (ขนมทาร์ต): An open pastry case containing a filling.
Champagne	แชม-เปญ	WHITE WINE (ไวน์ขาว): A white sparkling wine associated with celebration and regarded as a symbol of luxury, typically that made in the Champagne region of France.
Cuisine	กูย-ซีน	- FOOD, MEAL, FOODSTUFF, CUISINE, KITCHEN (อาหาร, การครัว, ห้องครัว): A style or method of cooking, especially as characteristic of a particular country, region, or establishment.
Café	คา-เฟ้	COFFEE (กาแฟ): A hot drink made from the roasted and ground seeds (coffee beans) of a tropical shrub.
Buffet	บุบ-เฟ็ตต์	BUFFET (อาหารบุบเฟ็ตต์): A meal consisting of several dishes from which guests serve themselves.
Croissant	ครัวว-ซองต์	CROISSANT (ขนมปังฝรั่งเศสประเภทหนึ่ง): A French crescent-shaped roll made of sweet flaky pastry, often eaten for breakfast.
Bonbon	บั้ง-บั้ง	CANDY (ลูกกวาด, ลูกอม): Preserve (fruit, nuts, etc.) by coating and saturating it with sugar syrup.

French Words	Thai Version	Meanings
Louis Vuitton	หลุยส์ วิตตอง	Louis Vuitton (1821-1892) was a French entrepreneur and designer whose name has become iconic in the fashion world. (See more details from: https://www.biography.com/history-culture/louis-vuitton).
Jean Paul Gaultier	ฌอง ปอล โกเล-ตีเยร์	Jean Paul Gaultier (1952-present) is a French one of the world's most famous designer, best known to shock and surprise and for his eponymous design house and his seven-year tenure as head designer at Hermès. (See more details from: https://fashionelite.com/profile/jean-paul-gaultier).
CHANEL	ชา-แน็ล	- Gabrielle Bonheur “Coco” Chanel (1883–1971) was a leading French modernist designer, whose patterns of simplicity and - style revolutionized women's clothing. She was the only - designer to be listed in the Time 100 most influential people of the Twentieth Century. (See more details from: https://www.biographyonline.net/artists/coco-chanel.html).
Hermès	เฮอร์-เมส	Thierry Hermès, the important pioneer of Hermès business and brandname. The adventure began in Paris in 1837 when the harness-maker Thierry Hermès opened a workshop in rue Basse-du-Rempart. (See more details from: https://www.hermes.com/us/en/content/271366-six-generations-of-artisans).
Thierry Mugler	เทีย-รี มู-เกลร์	Thierry Mugler (born in Strasbourg, France, 1948) is more than just a fashion designer. The designer is also a known photographer, and had some early training was as a ballet dancer. (See more details from: https://fashionelite.com/profile/thierry-mugler).
Elle	แอล	- ELLE MAGAZINE. - See more details from https://twitter.com/ELLEThailand.

French Words	Thai Version	Meanings
Homme	ฮ็อม	HOMME MAGAZINE. (See more details from: https://www.instagram.com/homme_magazine).
Lacoste	ลา-กอสต์	Lacoste is a French clothing company known for its iconic crocodile logo. (See more details from: https://www.lacosted.com/history-of-lacoste).
Grand Prix	กรังด์ ปรีซ์	- The Grand Prix de l' Automobile Club de France. (See more details from: https://www.uniquecarsandparts.com/formula_one.htm).
Mont- Blanc	มงต์ บลังค์	- Mont-Blanc, Natural Mineral Water – Case (น้ำแร่ ตรามงต์บลังค์) (See more details from: https://www.lepetitdepot.com/en/catalog/beverages/water/mont-blanc-natural-mineral-water-case-6x1-5l).
Enfant	อ็อง-ฟองต์	- Child, Infant, Kid, Toddler, Baby, Babe, Little Boy/ Girl (เด็ก เด็กทารก เด็กน้อย เด็กอ่อน ลูกน้อย ลูกอ่อน เด็กชาย-หญิงตัวน้อย ๆ) A child or young person. “ENFANT” is a famous brand from France. See more details from: https://www.newswit.com/th/izogigaiav4obbhaqcjyt8pdd26wr0d. 15 Jul 2008 Bangkok – I.C.C. International).
Absorba	แอ็บ-ซอบ- บา	“absorba PARIS”, ABSORBA (Absorba) famous brand skin care products, clothing and children's items from France. (See more details from: central.co.th/th/absorba).

Conclusion

In conclusion, Using French loanwords, we need to learn and know their pronunciation and meanings before communicating carefully to avoid misunderstanding when communicating with the French and the foreigners that's because there is a big amount of French loanwords that are concerned and used in one's daily life and in various circles and places in France (for examples: the Versailles Palace, the Louvres, the Eiffel Tower,

the Champs Elysée, the Tour de Triomphe, La Seine, the Rivera, Nice etc. which are the most famous and popular French tourist attractions where most of Thai people love to visit annually.

Rebecca Posner, Marius Sala, 2023. explained that phonology in French is categorized by great changes in the sounds of words as contrasted with their Latin parent forms as well as relevant in the other Romance languages, consequently, it is necessary to check pronunciation of French words or loanwords carefully before using them to make sure about the correctness of their pronunciation and meanings.

Due to the increased visibility of the huge part of and proactive French language in Thai society and also the way the Members of the Thai Royal Family use French language mentioned in the beginning of the article not only can identify that French language has been concerned in-depth with them, the highest status to common Thais, but also are they the good examples for Thai people to realize then follow the graceful method paved by their elegance which is a precious heritage in language, linguistics and western culture ascended from generation to generation to share human values, realities and behaviours of a social group.

By the way, the author studied French language as major and minor subjects in secondary school and also university, and felt appreciated with it as being the perspective of the beautiful western language! So, this is an inspiration to search information and write an academic article about French loanwords. As being a French instructor as well, the author would like to suggest the readers to study or learn French language if possible that's because the learners can gain a very good opportunity, far vision and success in using and applying it too!

References

Bransford, J.; Brown, A., & Cocking, R. (2000). *How People Learn: Brain, Mind, and Experience & School*. Washington. DC: National Academy Press.

- Gooden, S. (2019). *Language Contact in a Sociolinguistics Context*. in The Routledge Companion to the Work of John R. Rickford. Retrieved November 19, 2023, from <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9780429427886-4/fisherman-net-shelome-gooden>
- Hennig, B. (2018). *Language Diversity*. Retrieved November 19, 2023, from <http://www.viewsoftheworld.net/?p=5663>
- Hickey, R. (ed.) (2010). *The Handbook of Language Contact*. Malden. MA: Wiley-Blackwell.
- Huang, S. C. (2020). *The Promotion of French Language and Culture by Alliance Française In Bangkok, Thailand* (Master's Degree Thesis). Chulalongkorn University. Bangkok, Thailand.
- Jdetawy, L., & Hamzah, M. (2020). Loanwords in the Taxonomy of Borrowing: A Sociolinguistic Analysis. Retrieved November 19, 2023, from https://www.researchgate.net/publication/362903398_Loanwords_in_the_Taxonomy_of_Borrowing_A_Sociolinguistic_Analysis
- Kornchanok Raksaseri and Poramet Tangsathaporn, (2021). The French Language has a Special Place in Thailand as His Majesty King Bhumibol Adulyadej the Great grew up and studied in French Studying in Switzerland. Retrieved March 22, 2023, from <https://www.bangkokpost.com/thailand/general/2087415/french-culture-comes-to-the-fore>
- Lewis, P. M.; Simons, G., F.; Fennig, C., D. (2015). *Ethnologue: Languages of the World* (18th ed.) Dallas: SIL International.
- Mufwene, S., S. (2001). *The Ecology of Language Evolution*. Cambridge University Press.
- Parinwan, (2015). *French Food Vocabularies*. Retrieved November 9, 2023, from https://rayparinwan.blogspot.com/2015/08/blog-post_21.html
- Rebecca Posner & Marius Sala, (2023). French-language-history. Retrieved December 24, 2023, from <https://www.britannica.com/topic/French-language>

- Supattra, (2023). Foreign Language Words in Thai Language (คำภาษาต่างประเทศในภาษาไทย). Retrieved November 9, 2023, from <https://chauatwit.ac.th/thai/kru-supattra/u1.html>
- Susan Flantzer, (2023). *Unofficial Royalty 2023 Princess Sirivannavari of Thailand*. Retrieved November 9, 2023, from <https://www.unofficialroyalty.com/princesssirivannavari-of-thailand>
- Theera Rongtheera. (2022). *Prononciation du Français pour les Apprenants Thaïlandais: de la Théorie à la Pratique*. Retrieved April 27, 2023, from <https://m.se-ed.com/Detail>
- Waterman, J. (1976). *A History of the German Language*. University of Washington Press.
- Yule, G. (2006). *The Study of Language* (3rd ed.). Cambridge: Cambridge University Press.

Theravada Buddhism in Scotland; Its Introduction and Adaptation

Received: November 11, 2023
Revised: February 25, 2024
Accepted: March 16, 2024

Sujan Maharjan (Sujano)¹ and
Methaphan Phothiteerarot²
(sujanbhante@gmail.com)

บทคัดย่อ

At the beginning, it appears that the Theravada Buddhist form was introduced to Scotland for the first time just a century ago. Now, Buddhist associations from all three major schools, Theravada, Mahayana and Vajrayana have established and have becoming a part of the host society. Buddhism as a result gradually began to blend into contemporary Scottish society. Scottish Buddhist groups have skilfully adapted Buddhism to the local culture, blending traditional Buddhist practice with Scottish ways of life. Theravada Buddhism is one such tradition that since its emergence in Scotland, has transformed to accommodate and adapted to the context of Scottish Society. This article studys the history of Buddhism in Scotland from Theravada perspectives and its skilful methods of integration of its cultures, rites and rituals and meditation with a hope to localise its teachings.

Keywords: Scotland, Theravada Buddhism, Introduction, Adaptation

Introduction and Background

Buddhism began in central Asia - and has significantly contributed to the emergence of different societies since the time of the Buddha. The religion has crossed all boundaries of race, culture, and tradition - establishing multiple subcultures and disciplines throughout the continent. Buddhist cultures adapted and adjusted with local customs and beliefs that

¹ Varapunya Meditation Centre, Aberdeen, Scotland

² Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University Ayutthaya, Thailand

embraced almost every aspect of the areas it reached; and came to be represented as one of the major world religions. Buddhism later increasingly divided into different schools, mainly Theravada, Mahayana, and Vajrayana and most of them are practiced in the west.

Scotland is one of the four main nations of the Great Britain or United Kingdom (UK), bordering with England to the south and surrounded by the Atlantic and North Sea. In 1999, the Scottish Parliament was re-established for the first time since Scotland entered a political union with England in 1707. The Scottish Parliament was established within a devolved unicameral legislature having authority over domestic policy across several administrative areas (Lloyd et al., 1999). Currently, it is divided into 32 administrative subdivisions with 129 members of the Scottish parliament (MSPs). Christian protestant 'Presbyterianism' as overseen by the Church of Scotland is the main religion (Bradley, 2014)

Scotland is one of the western countries where Buddhism has been introduced over the course of the 20th century and there are all forms of denominations, and its practice are found including their traditions and cultures (Roedel, 2008). According to recent Scotland's Census in 2011 result indicates that 54 per cent of population of Scotland stated their religion as Christian, whilst 37 per cent state no religion, 12,795 people declared as Buddhist in Scotland making 0.7 per cent of total population (National Record of Scotland, 2011). Meanwhile, people with no religion are almost two million. On the other hand, Church of Scotland dropped to 32.4% of total population, which is 10 % decrease from 2001 record (Scotgov, 2011). Buddhist representation has substantively increased to 0.24% in 2021 and most likely to increase in the future. The report also reveals that Buddhism has a most ethnically diverse than any other religion in the Scotland. Further, the Scottish government website under the equality headings suggests that Buddhists are most likely to be in elementary occupations in Scotland. There are almost 6,000 Buddhist declared as white and rest are Asian, Asian Scottish, or Asian British just over 6,500, in which Chinese is being majority (ScotGov, 2011).

According to the Online Buddhist directory (Buddhanet, 2024) there are 47 active Buddhist organizations in Scotland, in which, six groups are classified under the Theravada School of Buddhism. Most groups are affiliated with an umbrella organisation. For example, Mindfulness Stoke Newington group is affiliated with Satipanya Buddhist Trust in England. Another three groups, Edinburgh Theravada Buddhist Group, Glasgow Theravada Buddhist Group and Forres Dhamma friends are affiliated groups with Arun Ratanagiri Harnham Buddhist monastery, a Thai Forest Sangha. The other two Buddhist groups are established by monks and are monasteries. They are Scotland's Buddhist Vihara in Glasgow and Varapunya Meditation Centre in Aberdeen (Buddhanet, 2024). There are obviously many other Theravada Buddhist groups which exist in Scotland but are not listed in the directory such as the Dhammapadipa Temple in Edinburgh, the Thai Buddharam Temple and cultural centre in Aberdeen, Milntuim Hermitage Nunnery in Perthshire, and The Wat Phra Dhammakaya Scotland (Maharjan, 2015).

In recent years, the growth of Scottish people identifying as Buddhist indicates the Buddhist influence has been playing an influential role in Scottish society. This has contributed many benefits to the practicing community and beyond; supporting physical and mental wellbeing through the practice of meditation; the promotion of religious harmony and cooperation; as well as being positively portrayed in the media, often presenting Buddhism as an alternative to western thinking that provides mutual understanding on certain social and national issues, i.e. drug abuse issues, human rights, and LGBTQ+ rights etc. Relatedly, Buddhist literatures have become common in public discourse and Buddhist studies have spread widely from school level to higher studies. In addition, Buddhist centres have been established almost all major cities and attracts many interested community members. Buddhist studies has become part of Religious Studies curriculum in school and mindfulness practice has taken a central role in mental health discourse both in the healthcare sector, private sector and popular media.

The flexible nature and adaptability of Buddha's teachings have contributed to this popularity and success. Theravada school of Buddhism since its introduction to Scotland, has been adjusting into local customs, traditions, and cultures, skilfully adapting and on the progress of merging into the host culture.

Previous studies on the introduction of Buddhism in Scotland include Mckenzie's work mainly focusing on history and work of Rokpa, a Tibetan Buddhist activity in Scotland (Mackenzie, 2008). Whereas Rodel's (2007) studies on comparative Buddhist activities in the community which Theravada school, a part has observed, and commented on the phenomenon that Theravada Buddhism with little reference to its existence and development in Scotland. Rawdon Goodier (2006) however, wrote few newsletter articles providing early Buddhist accounts in Scotland was Theravada Buddhist. Similarly, Maharjan (2015) studies Theravada Buddhist introduction and its establishment into Scottish culture as well as skilful means of adaptation. The context, therefore, of this paper, is to discuss and present some way to illuminate its existence and skilfully yet psychologically adapting to the host culture as a part of propagation and establishment.

Buddhism in Britain

Buddhist introduction to the west began in Britain in the 19th Century. Although according to Mackenzie, Buddhism was previously introduced to west during the time of King Ashoka (Mackenzie,1928); although did not exist as a discourse in the West until the nineteenth century (Almond, 1988. Maharjan, 2007). By the late 20th century, a significant number of Buddhist texts had been translated into English that developed interest in the Buddhist philosophy, and as eastern religion' (Weller, 2007).

Theravada Buddhism is one of the three major Buddhist denominations (*Mahayana* and *Vajrayana*) that survived in India until the seventeenth century (Peter Harvey, 2000). Gombrich argues that around 3rd

century BCE it reached Ceylon (Sri Lanka) and ‘(it) went from Ceylon to Burma; ...diffused into the areas which are now Thailand, Laos and Cambodia (Gombrich, 2006)’. On the contrary, Thai scholars deny its validity and claim that Buddhism was introduced before first century BCE from India (Sirikancana, 2012).

At the beginning, Theravada Buddhist form was introduced and established its root in British society in three ways: colonial, academia and practical (Almond, 1988. Maharjan, 2015. Oliver, 1979. Weller, 2007). The British colonies in Sri Lanka and Myanmar introduced a western audience to Buddhism and that connection grew through the pursuit of western academia. The academic pursuit led to the establishment of the Pali Text Society in 1881 by T.W. Rhys Davids in England. This led to further Buddhist study groups expanding in the West. In 1899 a practical side of Buddhism began with an ordination of Gordon Douglas, the first recorded British person to be ordained in Theravada Buddhism. In 1901 Allan Bennet, later known as Ven. Ananda Metteya, took ordination in Myanmar and in 1908 returned to the United Kingdom as the first Buddhist monastic missionary to the west. He eventually went on to lead the first Buddhist mission in the United Kingdom.

The establishment of the Buddha Society and the Maha Bodhi Society of London between the 1920s played essential role to establish Buddhist activities and the propagation of Buddhism (Shine, 2002). In 1926, the London Buddhist Vihara was established that enabled, for the first time, a Sri Lankan *dhammaduta* monk to take residence in London that slowly expanded. Today, there are monasteries from all three main Theravada countries from Asia; Thailand, Sri Lanka, and Myanmar.

According to current statistics the number of Buddhists in the UK is growing both physically and practically. According to statistics in 1952 there were only five Buddhist centres which increased up to 371 by 2003. Further, according to the statistics in 2001 Buddhists constituted 0.3% of total the population in the UK (Weller, 2007, 104). Further, the 2021 United Kingdom census indicates Buddhists represent 0.5% (272,508) of the total population in the England and Wales.

Buddhism Institutionalised

Buddhist teaching began emerging in Scotland by 1912 (Goodier, 2006) as a discourse in academia (Maharjan, 2015). Interest on Buddhism and its teachings gradually extended and established in Scotland when the Buddhist Society opened its branch in Edinburgh in 1952. Buddhism from individual group's intellectual interest Buddhism officially institutionalised in Scotland with the opening of the branch.

The early Buddhist introduction to Scotland would appear to be Theravada Buddhist form. The records also indicate the establishment of Buddhist centre, Johnstone House, by a Theravada monk known as Venerable *Anandabodhi* in early sixties, who was a Canadian and a disciple of a Thai monk, Chaokhun Phra Rajsiddhimuni (Oliver, 1979). Oliver recalls, the Johnstone House in 1967, with the Johnstone House Trust, a mansion was purchased, and later it was sold to Tibetan Teachings group that subsequently Samya-Ling Tibetan Centre was born. Since then, Buddhism has begun to flourish in many forms in Scotland. As the migration from Theravada countries increased more Buddhist centres are established. Meanwhile, general public with no relationship with East who have shown interest on Buddhism gradually progressed, which also demanded suitable place and proper instruction in Buddhist practices. As a result, current Buddhist centres can be divided into two; ethnic based Buddhists and non-ethnic base Buddhists (Maharjan, 2015).

Theravada Culture in Scotland

The meaning of culture is contentious. It can be introduced and implemented in the daily rituals of life. Buddhism in Scotland is diverse but still in its early stages. This is, rather than a summary of Theravada in its entirety, a case study of Theravada Buddhism in Scotland.

As previously stated, Buddhism is a very adaptable tradition and capable of absorbing local culture and beliefs into practice. It has developed

throughout the centuries with ritual practices blending with local culture and its beliefs systems creating unique new culture in the host countries. This is in part an unavoidable trend according to Social Science; known as ‘cultural hybridisation’ (Robertson, 1995).

Buddhism witnessed significant transformation; going from conservative to modernised, in every Theravada country from the 19th through the 20th centuries. The Theosophists in 1900s played significant role that spread its momentum across all Buddhist nations (Swearer, 1970,64). In this circumstance, it can be expected that each group have different approaches and different needs. These approaches and needs are presented in a various form of rites and rituals, celebrations, and events. Thus, the major activities that are being practiced by Theravada Buddhists that Scotland is experiencing will be highlighted and examined to understand its existence. How these are being practiced in accordance with the host country cultures and traditions. The major activities are: Rites and Rituals, Chanting, Buddhist Etiquettes, Monastic practices, and Mindfulness meditation

1. Rites and Rituals

There are various forms of rites and rituals in every religious faith. Likewise, there are different types of rites and rituals practiced in Buddhism that also fulfil that purpose. Buddhist rites rituals are different according to each nation and tradition. The rituals that would have been a strict requirement back in the origin countries have become optional, such as birth, initiations, and death ritual etc. The quality of psychological support appears to matter more to Buddhists in Scotland than the numbers of the monks for the rituals or necessity of rituals. For instance, in Thailand, wholesome events generally invite odd numbers, whilst even numbers for unpleasant ceremonies, i.e. funerals, whereas ideally more than four monks, which signifies a community of monks according to *vinaya* rules are desired number for the Sri Lanka Buddhists. In Scotland these practices have been introduced with skilful means of adaptation as well as adjusted

into the host society in order to provide religio-psychological support to the people. As a result, almost every rite and ritual would focus on fulfilment of a ritual than concern with number of monastics (Maharjan,2015). Traditional monastic rituals, however, are still performed by inviting enough monks to fulfil the quorum as required by Vinaya rules, i.e. Kathina robe offering ceremony and higher ordination.

2. Chanting

Chanting is one of many ways to express personal devotion and faith in all spiritual traditions of the world. Chanting in Buddhism is as old as Buddhism itself (Khantipalo, 1974,40-41) and continues to be practiced in the monasteries for various reasons; cultivation of mind, preservation of the teaching and transmitting of the teaching etc. Buddhist centres in Scotland also introduced similar chanting to the country of origin,; and since this emergence recently two distinctive differences can be noticed.

Firstly, a language that is used for chanting, *pali*, is not only unfamiliar, difficult to understand, and many who has shown interest in Buddhism found it is very unaccustomed to begin with. Secondly, it is a ‘must sell themselves for piecemeal’ that is unavoidable to the pursuit of the path. Therefore, religious practices have been privatized and individualized. Buddhist chanting is minimized in a very sensible and effective way to accommodate audience preference and also universalised for wider communities that accessible to many. These have been, as a result transliterated and translated into English in almost every monastery. This new effort rather than exclude it has given a new distinctive form that could easily be blended into the modern secular and multi-cultural society of Scotland. The verses are transliterated into Pali English and English translation alongside has further beautified the chanting as well so that the taste of the dhamma became accessible. Thus, chanting has been, consequently, reformed and introduced into Scotland to accommodate both traditional and wider community.

3. Buddhist Etiquettes

Etiquettes are not essential in Buddhism, but it is a basic practice to unify differences as well as a form to mindful practice losing self-identity. Most of these etiquettes may be found awkward; and can be both exquisite and bewildering in equal measure ie. taking shoes off while entering to the monastery, bowing & paying respect, offering food to the Buddha and monks etc. Nevertheless, these practices have also been through modifications. Further, blessing ceremonies for different occasions have been also strange to many, nonetheless they are part of spiritual path providing psychological comfort to both communities. It has appeared that the resistance faded away once there is a clear explanation before or after of each etiquette and service. The most essential part of introduction of these are in reality what and how these are presented. It is a matter of skilful acceptance would made by non-Buddhists background. In due course these etiquettes are being accepted and adapted by new-Buddhists comfortably as a part of their spiritual cultivation.

4. Festivals and Celebrations

Scotland is primarily a non-Buddhist country and the Buddhist population is not only small by number but diverse in practice also, there is not been recognised or given Buddhist identity to any days of the ritual calendar in Scotland yet. As a result, Buddhist festivals and celebrations are often organised on weekends of different days than the traditional dates, which will encourage members to attend the event. Otherwise, Buddhist would not be able to join as there are no public Buddhist holidays available in Scotland until now.

Buddhist festivals and celebrations are based on the lunar calendar (Weller,2007). Therefore, day of celebration generally different each year. It has, however, never been an obstacle for global Buddhists to celebrate on different days the tradition dictates, and so Scotland is not unique in this. Among festivals and celebrations that are widely practiced in Scotland are Vesak Puja, Asalha Puja and Kathina. Apart from these events *Magha Puja* and *Pavarana* day are also regarded as important days in Thai

whereas Sri Lankan culture recognises the days but less significance. Rather, a full moon day of June, Posa, as a day to celebrate Sri Lankan conversion to Buddhism during third century BCE (Weller, 2007,118). Meanwhile, Thai and Burmese Buddhists pay more importance to the Songkran, a New Year, in which, monasteries organise events to support Thai-ness and Burmese respectively. It is similar to Sri Lankan Buddhists that celebrate New Year and Sri Lankan Independent day.

5. Monastic Practices

Buddhist monasteries in the Europe are not big as in Asian countries and facilities seldom fulfil in accordance with Vinaya requirements. However, Buddhist centres are serving the purpose. In a similar way, these are functioning in three simple ways in Scotland.

Firstly, as a place of conducting religious rites and rituals and other religious services according to *dharmma-Vinaya* and customs. Secondly, it is a gathering place for Buddhist migrants which tunes between homeland and the host country. Lastly, it is a place of abode or a dwelling place where venerable monks and nuns continually reside in service of people.

A Buddhist monk and nun are important factors of the Theravada centres and essential part of a centre to serve Buddhist community. The monastic lives at a centre and the centre looks after their material needs and accommodation. There will be no charges made for their lodging and basic requirement. In return, they fulfil initial two aspects of the centre, caretaker of the centre and religious minister as a pastor, a counsellor, a psychologist and also provide a spiritual guide. It is fundamentally on the second aspect that the monastic provides psychological support in various occasions in different issues (Khantipala, 1964).

6. Mindfulness Meditation

Over the last few decades, mindfulness meditation and its application has been of much interest in the modern world. It has been introduced all sector of social activities, incorporated into educational

practice, psychological praxis, government offices and professional practices (Srikhruedong. Iamsupasit. Tanakornnuwat. 2019). Mindfulness meditation although introduced in a secular form it has strong foundation in Buddhist practice.

Buddhist centres are offering meditation sessions in different way, weekly or monthly, one off or as a few day retreats. These have been introduced as a way to deal with daily sufferings. Almost all Buddhist monasteries have introduced according to their own traditional way of mindfulness practice in a Buddhist environment, which could be classify as one of the barriers for outreaching. Similarly, majority of monastic does not have sufficient local language to teach the meditation.

It appears that majority of Buddhist centres in Scotland offer a meditation session in a weekly basis whereas Varapunya Meditation Centre does not only offer 2 to 3 times a week, but it also offers mindfulness meditation sessions for different organisation, such as Health Village Aberdeen, Aberdeen in Recovery, Aberdeen Royal Infirmary regularly. In collaboration with Aberdeen City Health and Social Care Partnership, (NHS Grampian), Varapunya Meditation Centre has been offering mindfulness sessions since January 2017, which has developed into further other short courses. These courses are free of charge. The 2019 Varapunya Meditation Centre carried out independent survey among 60 practitioners from different sessions suggested that these sessions have helped to cope with their life issues and ways to come to terms. They are able to relax more, sleep better and sense of wellbeing increased.

Conclusion

The introduction of Buddhism in different countries from centuries had gone through serious skillful adaptation that has been viewed differently in different period and different spectrums. The adaptation has been taken mostly in order to be useful within the existing culture, which could be surrender or to fight for the existence. It could also provide religious and psychological support to relevant community.

The Communication is the key for mutual understanding of two different cultures. In order to attract or to provide knowledge on Buddhism and Buddhist practice Buddhist centre in Scotland are offering in classes and session in English as well as suitable modernised Buddhist studies. Meanwhile Buddhist events and activities are also mostly organised to accommodate in the Scottish climate.

These transformations of Theravada Buddhist activities in Scotland could be blending into new society, which has created self-awareness of religious identity and reached beyond the original culture. It is, however, would not claim as a completely new culture nor cultural hybridization as such but skilful means to provide religious and psychological support to a particular community.

It is a Buddhism that is being introduced to Scotland and is accommodating local culture skilfully. As a result, Theravada Buddhism has adapted and modified ways of practice and discourses in a 'skilful means' in order to smoothly laying its roots into the Scottish soil. The movement is providing its teaching and technique to lead a mindful living in the host country. Possibly in few decades it will produce a distinctive feature of Scottish Buddhism or Scottish Theravada Buddhism than what is being practiced now.

References

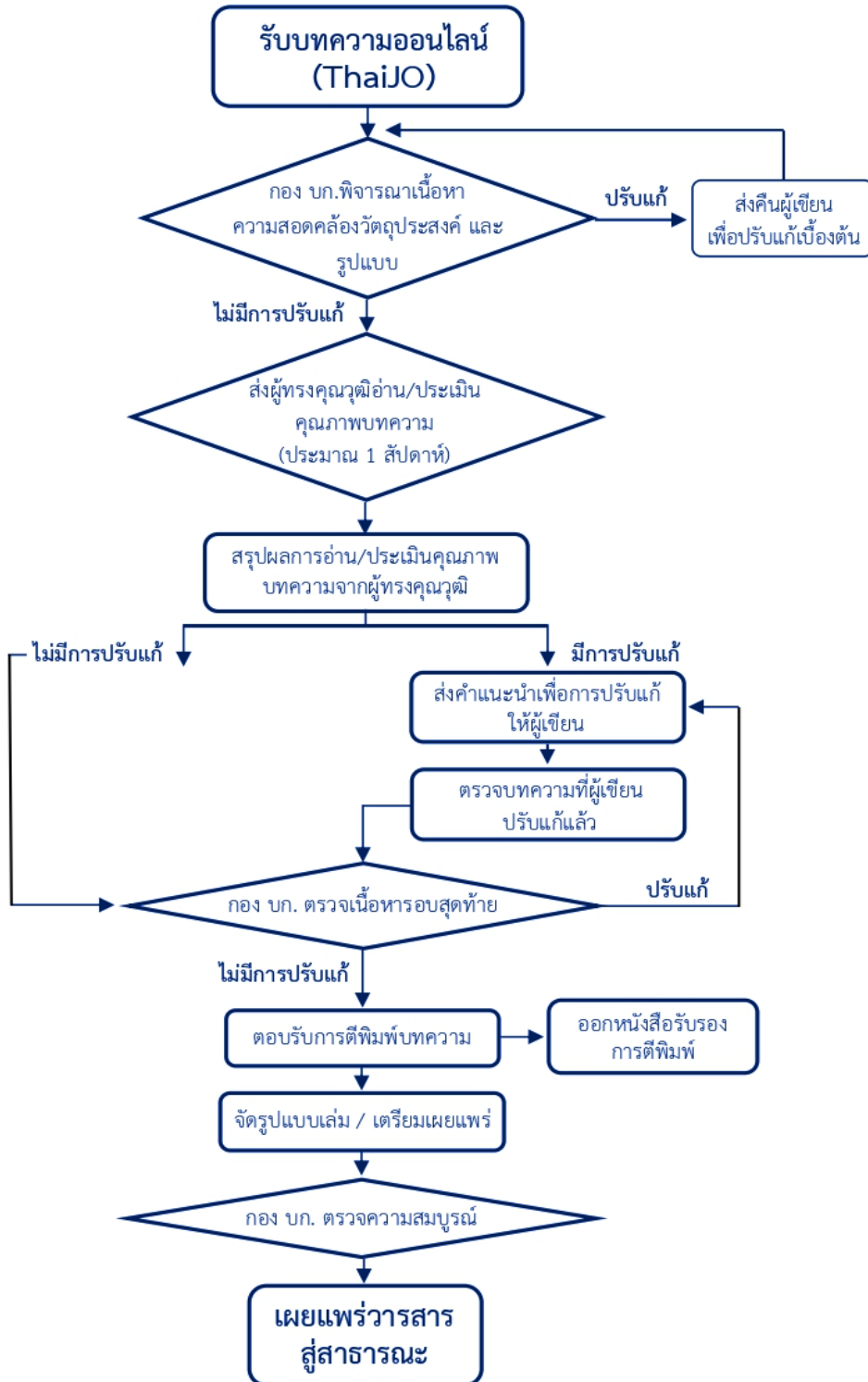
- Alexander, Rodel. (2007). Constructing 'Buddhism' a Comparative Analysis of Buddhist Group Narratives in Scotland (A MSc Dissertation submitted to the School of Divinity of the University of Edinburgh.
- Almond, Philip. (1988). *The British Discovery of Buddhism*. Cambridge University Press.
- Batchelor, Stephen. (1994). *The Awakening of the West: The Encounter of Buddhism and Western Culture: 543 BCE - 1992*. London: Aquarian.
- Baumann, M. and Prebish, C., (2002). Introduction: Paying Homage to the Buddha in the West. In *Prebish, C.S. and Baumann, M. (eds), Westward Dhamma: Buddhism beyond Asia*. California: University of California, pp 1-13.

- Bell, Sandra. (1991). *Buddhism in Britain: Development and Adaptation* (Unpublished PhD thesis). University of Durham.
- Church, A.M. (1982). *Buddhist Groups in Britain- adaptation and development of Traditional religious forms within a Western Environment* (MA thesis). Submitted to the University of Manchester.
- Cousin, L.S., (1994). Theravada Buddhism in English’, in Buddhism into the year 2000; *In International conference proceedings, the Dhammakaya foundation*, Bangkok. pp. 141-151.
- Deegalle, Mahinda. (2008). (ed). *Dharma to the UK: A centennial Celebration of Buddhist Legacy*. London: World Buddhist Foundations.
- Dhammika. S. (2013). *Encounters with Buddhism*. Singapore: Buddha Dhamma Mandala Society. Singapore.
- Gombrich. Richard, F. (2006). *Theravada Buddhism*. London. Routledge.
- Goodier, Rawdon (2006). *History of Buddhism in Edinburgh I & II*. Sangha without Boundaries. pp 1-3.
- Green, Deirdre. (1989). *Buddhism in Britain: ‘Skilful Means’ or ‘Selling Out’, in Religion state and society in modern Britain’*, ‘P Badham, (ed). Lampeter: The Edwin Mellen Press.
- Harvey, Peter. (2000). *An Introduction to Buddhism: Teaching, History and Practices*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Humphreys, Christmas. (1972). *The Buddhist way of life*. London. Unwin Books.
- Ian Bradley. (2014). Two Kings and Two Kingdoms the Church of Scotland, the Monarchy, National identity and establishment. Retrieved June 16, 2014, from <https://doi.org/10.1080/1474225X.2014.928165>
- Khantipalo. Bhikkhu. (1974). *Lay Buddhist Practice*. Kandy. BPS.
- Mackenzie D.A. (1928). *Buddhism in Pre-Christian Britain*. OPU
- Maharjan, Sujana. (2007). Buddhism in the West. *journal of World Buddhist Sangha Youth, Thailand*, 1(iii), 19-25.
- “_____”. *Adaptation and Modernisation in contemporary Theravada Buddhism in Scotland* (An unpublished dissertation). The MSc in Religion and Society at the University of Aberdeen, Scotland.

- Oliver, Ian. (1979). *Buddhism in Britain*. London: Rider and Company.
- Prebish, Charles. & Baumann, Martin, (eds). (2002). *Westward Dharma: Buddhism beyond Asia*. London: University of California Press.
- Robertson, Roland. (1995). *Glocalization: time-space and homogeneity-heterogeneity*. London: Saga Publications.
- Shine, Terry. (2002). *Honour Thy Fathers; Venerable Kapilavaddho*. London: Wembley.
- Srikanchana, Pataraporn. (2012). *In search of Thai Buddhism*. Bangkok: World Buddhist University.
- Swearer, Donald K. (1970). *Buddhism in Transition*. Philadelphia: the Westminster press.
- Tanakornnuwat. S, Iamsupasit. S, Srikrueadong. S, (2020). Mindfulness in Buddhist Psychology Way. *Journal of MCU Humanities Review*, 5(2), 185-197.
- Waterhouse, Helen. (1997). *Buddhism in Bath: Adaptation and Authority*. UK: University of Leeds. Department of Theology and Religious Studies.
- Weller, Paul (ed). (2007). *Religions in the UK 2007-2010*. University of Derby.

ภาคผนวก

ขั้นตอนการดำเนินงานวารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์



คำแนะนำสำหรับผู้พิมพ์บทความ

1. สถานที่ติดต่อเกี่ยวกับบทความ

สำนักงานวารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์

ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

79 หมู่ 1 ต.ลำไทร อ.วังน้อย จ.พระนครศรีอยุธยา 13170

เว็บไซต์ : <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/human/index>

โทรศัพท์ : 064-745-6253, 062-514-1564, 094-878-9191

อีเมล : noonsuwat@gmail.com, cd15_tu2007@hotmail.com

2. ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับบทความ

1) ประเภทของบทความที่ลงตีพิมพ์ในวารสาร

1.1) บทความวิชาการทั่วไป (Academic article) ได้แก่ บทความที่นำเสนอเนื้อหาความรู้ทางวิชาการอันเป็นประโยชน์ และไม่เคยตีพิมพ์ในวารสารอื่นมาก่อน

1.2) บทความวิจัย (Research Article) ได้แก่ รายงานผลงานวิจัยใหม่ที่มีองค์ความรู้อันเป็นประโยชน์ และไม่เคยตีพิมพ์ในวารสารอื่นมาก่อน

2) การส่งบทความ

ผู้ที่ประสงค์จะตีพิมพ์บทความ ให้ส่งเข้าระบบออนไลน์ของ วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์ ดำเนินการ ดังนี้

2.1) เข้าสู่ระบบวารสารที่เว็บไซต์ <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/human/index>

2.2) ลงทะเบียนเข้าใช้ระบบของวารสาร (Register)

2.3) ล็อกอิน (Login) เข้าใช้ระบบ

2.4) เลือกเมนู ส่งบทความ (Submissions) จากนั้นเลือกตัวเลือก เริ่มการส่งบทความเรื่องใหม่ (Make a new submission)

2.5) ทำการส่งบทความใหม่ตามขั้นตอนในระบบ (Submit an Article)

2.6) เมื่อส่งบทความเข้าสู่ระบบแล้ว กองบรรณาธิการวารสารฯ จะพิจารณาความตรง/สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของวารสาร คุณภาพเนื้อหา และรูปแบบของบทความ ตามขั้นตอนการดำเนินงานวารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์

2.7) เมื่อส่งบทความแล้ว ผู้ส่งบทความสามารถติดตามความคืบหน้าของบทความ โดยเข้าที่เว็บไซต์ของวารสารฯ แล้วล็อกอิน (Login) เข้าใช้ระบบ จากนั้น เข้าที่เมนู ส่งบทความ (Submissions) จากนั้นเลือกตัวเลือก ดูการส่งที่รอดำเนินการ (View your pending submissions) แล้วปฏิบัติตามที่ กองบรรณาธิการแจ้งไว้ จนได้รับหนังสือรับรองการตีพิมพ์ จึงถือว่าสิ้นสุดกระบวนการส่งบทความเข้าตีพิมพ์

3. คำแนะนำการตีพิมพ์

คำแนะนำสำหรับผู้เขียนบทความ “วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์”

การตั้งค่านำกระดาษ

1. ตั้งค่าขอบกระดาษ

ขอบกระดาษด้านบน (Margins Top) = 25.4 mm. หรือ 2.54 cm. หรือ 1 in.

ขอบกระดาษด้านล่าง (Margins Bottom) = 12.7 mm. หรือ 1.27 cm. หรือ 0.5 in.

ขอบกระดาษด้านซ้าย (margins Left) = 25.4 mm. หรือ 2.54 cm. หรือ 1 in.

ขอบกระดาษด้านขวา (Margins Right) = 12.7 mm. หรือ 1.27 cm. หรือ 0.5 in.

2. ตั้งค่าน้ำกระดาษ

ขนาดหน้ากระดาษ B5 (หรือตั้ง Paper แบบ Custom size = 176 x 250 mm. หรือ 17.6 x 25 cm. หรือ 6.93 x 9.84 in.)

3. ย่อหน้าเนื้อหา

ย่อหน้า 1 แอป (1.25 ซม.) จัดข้อความกระจายชิดขอบกระดาษด้านซ้าย – ขวา

รูปแบบการเขียนบทความวิชาการ

1. ชนิดตัวอักษร (Font) = TH SarabunPSK

2. **ชื่อเรื่อง** (กึ่งกลางหน้ากระดาษ) ชื่อเรื่องภาษาไทย / ชื่อเรื่องภาษาอังกฤษ = ขนาดตัวอักษร 18 point

3. **ชื่อผู้เขียนบทความ** (ชิดขวาน้ำกระดาษ)

- ชื่อผู้เขียนภาษาไทย / ภาษาอังกฤษ = ขนาดตัวอักษร 14 point

(ผู้เขียนบทความ ต้องเขียนทั้งชื่อภาษาไทย ชื่อภาษาอังกฤษ และอีเมลครบทุกคน)

- แทรกอ้างอิง (References) แบบ Footnotes โดยระบุต้นสังกัดหรือสถานที่ทำงานทั้งภาษาไทย / อังกฤษไว้ท้ายชื่อของผู้เขียนบทความ (ชื่อภาษาไทย) ทุกคน โดยเลือกเลขอ้างอิงเป็นตัวเลขอารบิกและแทรก Footnotes ไว้ที่ด้านล่างของหน้านั้น (Bottom of page)

4. **เนื้อหาบทความวิชาการ**

บทคัดย่อ (พิมพ์กึ่งกลางหน้ากระดาษ) = ขนาดตัวอักษร 18 point โดยเนื้อหาบทคัดย่อ มีความยาวไม่เกิน 300 คำ (18 – 20 บรรทัด) = ขนาดตัวอักษร 16 point

คำสำคัญ: (พิมพ์ชิดซ้ายหน้ากระดาษ) = ขนาดตัวอักษร 18 point คำสำคัญ ควรมี 3 – 6 คำ (ครอบคลุมเนื้อหาในบทความ)

Abstract (พิมพ์กึ่งกลางหน้ากระดาษ) = ขนาดตัวอักษร 18 point เนื้อหา Abstract ความยาวไม่เกิน 300 คำ (18 – 20 บรรทัด) = ขนาดตัวอักษร 16 point ตรงกับบทคัดย่อภาษาไทย

Keywords: (พิมพ์ชิดซ้ายหน้ากระดาษ) = ขนาดตัวอักษร 18 point โดย Keywords: ควรมี 3 – 6 คำ (ครอบคลุมเนื้อหาในบทความ)

* **กรณีเขียนบทความภาษาอังกฤษ ไม่ต้องเขียนบทคัดย่อภาษาไทย**

หัวข้อสำคัญในบทความวิชาการ = ขนาดตัวอักษร 18 point (พิมพ์ชิดซ้ายหน้ากระดาษ) ประกอบด้วยหัวข้อสำคัญต่อไปนี้

- บทนำ (กล่าวถึงปัญหา ความสำคัญ มีข้อมูลยืนยัน และประโยชน์ที่ได้รับ)

- เนื้อหา (แยกประเด็นหลัก ประเด็นรองตามความเหมาะสม)

- บทสรุป (สรุปสาระสำคัญ สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ สั้น กระชับ)

- รายการอ้างอิง (เขียนตามแบบ APA Style V.6 ที่วารสารกำหนด เรียงตามลำดับ

ตัวอักษร ก – ฮ, A – Z โดยเรียงภาษาไทยไว้ก่อนภาษาอังกฤษ)

ส่วนเนื้อหา ใช้ขนาดตัวอักษร 16 point

5. **การอ้างอิงและการเขียนรายการเอกสารอ้างอิง** เขียนอ้างอิงตามแบบ APA Style (พิมพ์ครั้งที่ 6)
รูปแบบการเขียนบทความวิจัย

1. ชนิดตัวอักษร (Font) = TH SarabunPSK
 2. **ชื่อเรื่อง** (กึ่งกลางหน้ากระดาษ) ชื่อเรื่องภาษาไทย / ชื่อเรื่องภาษาอังกฤษ = ขนาดตัวอักษร 18 point

3. **ชื่อผู้เขียนบทความ** (ชิดขวาน้ำกระดาษ)

- **ชื่อผู้เขียนภาษาไทย / ภาษาอังกฤษ** = ขนาดตัวอักษร 14 point

(ผู้เขียนบทความ ต้องเขียนทั้งชื่อภาษาไทย ชื่อภาษาอังกฤษ และอีเมลครบทุกคน)

- **แทรกอ้างอิง** (References) แบบ Footnotes โดยระบุต้นสังกัดหรือสถานที่ทำงานทั้งภาษาไทย / อังกฤษไว้ท้ายชื่อของผู้เขียนบทความ (ชื่อภาษาไทย) ทุกคน โดยเลือกเลขอ้างอิงเป็นตัวเลขอารบิกและแทรก Footnotes ไว้ที่ด้านล่างของหน้านั้น (Bottom of page)

4. **เนื้อหาบทความวิจัย**

บทคัดย่อ (พิมพ์กึ่งกลางหน้ากระดาษ ตัวหนา) = ขนาดตัวอักษร 18 point เนื้อหาบทคัดย่อ มีความยาวไม่เกิน 300 คำ (ประมาณ 18 – 20 บรรทัด) ขนาดตัวอักษร 16 point

คำสำคัญ: (พิมพ์ชิดซ้ายหน้ากระดาษ ตัวหนา) = ขนาดตัวอักษร 18 point ควรมี 3 – 6 คำ (ครอบคลุมเนื้อหาในบทความ)

Abstract (พิมพ์กึ่งกลางหน้ากระดาษ ตัวหนา) = ขนาดตัวอักษร 18 point โดยเนื้อหา Abstract ความยาวไม่เกิน 300 คำ (ประมาณ 18 – 20 บรรทัด) ขนาดตัวอักษร 16 point และต้องตรงกับบทคัดย่อภาษาไทย

Keywords: (พิมพ์ชิดซ้ายหน้ากระดาษ ตัวหนา) = ขนาดตัวอักษร 18 point ควรมี 3 – 6 คำ (ครอบคลุมเนื้อหาในบทความ) และตรงกับบทคัดย่อภาษาไทย

* **กรณีเขียนบทความภาษาอังกฤษ ไม่ต้องเขียนบทคัดย่อภาษาไทย**

หัวข้อสำคัญในบทความวิจัย = ขนาดตัวอักษร 18 point (พิมพ์ชิดซ้ายหน้ากระดาษ ตัวหนา) ประกอบด้วยหัวข้อสำคัญต่อไปนี้

- บทนำ (กล่าวถึงปัญหา ความสำคัญ มีข้อมูลยืนยันและประโยชน์ที่ได้รับ)
- วัตถุประสงค์การวิจัย (ชัดเจน วัดได้ สอดคล้องกับเรื่องที่วิจัย)
- สมมติฐานการวิจัย (ถ้ามี)
- วิธีดำเนินการวิจัย (ตรงวัตถุประสงค์ วิธี/ขั้นตอนวิจัยชัดเจน สถิติถูกต้อง)
- ผลการวิจัย (ตรง/เรียงตามวัตถุประสงค์และวิธีวิจัย เสนอผลชัดเจน สั้น กระชับ)
- สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย (สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลการวิจัย สอดคล้อง/ไม่สอดคล้องกับแนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยอื่นหรือไม่ อย่างไร)
- องค์ความรู้จากการวิจัย (ความรู้ใหม่ที่ได้ เสนอเป็นความเรียง หรือแผนภาพ)
- ข้อเสนอแนะการวิจัย (เช่น ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย ข้อเสนอแนะจากการวิจัย ข้อเสนอแนะเพื่อการนำไปใช้หรือเพื่อการวิจัยต่อ เป็นต้น)

• **รายการอ้างอิง** (เขียนตามแบบ APA Style V.6 ที่วารสารกำหนด เรียงตามลำดับตัวอักษร ก – ฮ, A – Z โดยเรียงภาษาไทยไว้ก่อนภาษาอังกฤษ)

ส่วนเนื้อหา = ขนาดตัวอักษร 16 point

5. **การอ้างอิงและการเขียนรายการเอกสารอ้างอิง** เขียนอ้างอิงตามแบบ APA Style ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 6

4. ภาพประกอบ

ภาพประกอบในบทความ ให้ใช้ตามความเหมาะสมกับเนื้อหาที่ต้องการนำเสนอ ทั้งนี้หากเป็นภาพที่นำมาจากแหล่งอื่น ให้อ้างอิงถึงเจ้าของภาพด้วย โดยถือเป็นความรับผิดชอบของเจ้าของบทความ

5. ลิขสิทธิ์

วารสารถือกฎหมายลิขสิทธิ์เป็นสำคัญ ผู้นิพนธ์บทความทุกคนต้องยืนยันว่า บทความที่ส่งมารับการพิจารณาเพื่อตีพิมพ์นั้น ได้ส่งมาตีพิมพ์ที่วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์เพียงแห่งเดียวเท่านั้น ไม่ส่งซ้ำซ้อนกับวารสารอื่น กรณีใช้เนื้อหา ภาพ ตาราง หรือข้อมูลอื่นใดของบุคคลอื่น ต้องขออนุญาตเจ้าของผลงานนั้น และหรือต้องอ้างอิงถึงทุกครั้ง

ปัญญา โลกสมิ ปชโชโต
ปัญญาเป็นแสงสว่างของโลก

